AUßENSTELLEN: HOHBERG/NEURIED/SCHUTTERWALD

VHS OFFENBURG

SPANIEN
FRÜHJAHR 2014

Die Zukunft weist uns den Weg

Nur erneuerbare Energien erhalten unsere Welt auf Dauer. Für uns und vor allem für unsere Kinder. Mit der Energiewende für alle. Wir danken Ihnen, dass Sie uns dabei unterstützen.

badenova.de

badenova
Energie. Tag für Tag

ENERGIEWENDE
HIER UND JETZT.

VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

eine Stadt besteht nicht nur aus Häusern, Straßen und Geschäften, sondern vor allem aus den Beziehungen zwischen den Menschen, die sie bewohnen. Nur auf dieser Grundlage kann etwas Gemeinschaftliches entstehen, eine kollektive Identität, ein kollektives Gedächtnis oder einfach ein ausgeprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl. Ein solches entsteht insbesondere auch durch Veranstaltungsreihen, an denen sich ganz unterschiedliche Institutionen und Initiativen beteiligen.

2014 jährt sich der Ausbruch des Ersten Weltkriegs zum 100. Mal. Und wie alle zwei Jahre wird der Europäische Übersetzerpreis der Stadt Offenburg vergeben. Die beiden Preisträger Christian Hansen und Matthias Strobel erschlossen dem deutschsprachigen Publikum einen wichtigen Teil der spanischsprachigen Literatur. Es freut mich ganz besonders, dass die Volkshochschule beide Anlässe mit Veranstaltungsreihen begleitet. Zum einen durch ihren Semesterschwerpunkt Spanien, mit dem sie uns das Land, seine bewegte Geschichte, seine Politik und Wirtschaft genauso wie die Lebensweisen der Spanier nahe bringt, zum anderen durch die vielfältigen Bilder, mit denen sie den ersten globalen Krieg und seine Auswirkungen bis heute nachzeichnet. In der Filmgesprächsreihe „Abgedrehte Bücher“ zeigt die VHS Literaturverfilmungen zu den beiden Themen. Eine Ausstellung präsentiert in der Volkshochschule spanische Grafik zwischen Poesie und Sozialkritik. Der in Berlin lebende Flix stellt seine „graphic novel“, einen literarischen Comic über Don Quijote vor.

„Wer viel liest und viel reist, sieht vieles und erfährt vieles“, sagt Cervantes in seinem Don Quijote – und ich möchte hinzufügen: Wer viele Veranstaltungen in der Volkshochschule besucht, der erfährt und erlebt vieles.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eindrückliche Gespräche und Erlebnisse an der VHS. Anregende Themen gibt es dafür reichlich.

Ihre

Edith Schreiner
Oberbürgermeisterin

Liebe Leserinnen und Leser,

letztes Frühjahr besuchte ich im Auftrag des Deutschen Volkshochschulverbandes Marokko. In Rabat, Casablanca und Marrakesch entstehen gerade die ersten Volkshochschulen, die sich am deutschen Modell orientieren und für unsere Erfahrungen interessieren. Bei allen Gesprächen wurde klar, dass uns trotz sehr unterschiedlicher Rahmenbedingungen vor allem eines verbindet, nämlich der Anspruch, für demokratische Verhältnisse mit demokratischen Mitteln einzutreten. Unsere Partner wollten wissen, was dies in einem demokratischen Land wie Deutschland im Jahr 2013 konkret bedeute. Schließlich seien die Deutschen seit 1945 ja schon einen weiten Weg gegangen. Wie könne da eine demokratische Weiterentwicklung der Volkshochschule aussehen?

Die Antwort liegt im Anspruch, die Trennung von Programmmachern und Programmnutzern zu überwinden. Das ist ein hoher Anspruch, der sich nicht überall sofort einlösen lässt. Doch die Bemühungen tragen Früchte. Ein ermutigendes Beispiel ist Offenburgs „Junge VHS“.

Erstmals finden Sie im neuen Programm Angebote, die Schülerinnen und Schüler entworfen haben: von den ersten Ideen bis zur konkreten Kurskonzeption, von der Suche nach geeigneten Kursleitenden zur Raumplanung, von der finanziellen Kalkulation zur Werbestrategie. Sie gestalteten alle Prozesse, begleitet und gecoacht von Profis aus der VHS.

Um Demokratie und Empathie, um Menschen- und Kinderrechte, um die Lust am Aufrechten Gang geht es im Projekt „Literatur bewegt“. Auf der Grundlage von Literaturverfilmungen beschäftigen sich im Juli 140 SchülerInnen mit diesem Themenfeld. Ihre Diskussionsergebnisse über den Film, den sie gesehen haben, und über die Beschaffenheit einer Gesellschaft, in der Menschen- und Kinderrechte gelebt werden können, verarbeiten sie zu einem eigenen kleinen Clip. Demokratie ist spannend, so spannend wie die Bücher und Filme, die von ihr handeln. Unter solchen Voraussetzungen sind Leseförderung und Demokratiebildung zwei Seiten einer Medaille.

Nun wünsche ich Ihnen viele Anregungen aus dem neuen VHS-Programm,

Ihre

Martina Wörner
Leiterin der Volkshochschule

INHALTSVERZEICHNIS

Information

Grußworte 1
Kontakt, Impressum, Kalender 4
Beratung 6
Vorträge und Informationsveranstaltungen 8
Semesterschwerpunkt SPANIEN 12
Außenstelle Hohberg 14
Außenstelle Neuried 16
Außenstelle Schutterwald 17
Junge VHS 18
Mit Muße Lernen 21
Allgemeine Geschäftsbedingungen 156
Kooperationspartner 158
Unterrichtsorte 159
Bildnachweis 160

Allgemeinbildung

Geschichte, Zeitgeschichte, Politik 24
Kultur 25
Recht 26
Fachtag Neue Medien 27
VHS zum Übersetzerpreis 2014 27
Pädagogik, Psychologie 28
Philosophie 30
Filmreihe „Abgedrehte Bücher“ 31
Studienreisen, Tagesfahrten 31
Länderkunde, Heimatkunde 31
Hinter den Kulissen 33
Verbraucherfragen 34
Physik 34
Literatur, Theater 35
Märchen 36
Musikgeschichte 36
Literatursommer 2014
Literatur bewegt –
Mit dem Film das Buch entdecken! 37
VHS zu 100 Jahre 1. Weltkrieg 36

Berufliche Bildung

EDV 40
Information/Beratung / Computer4Kids 40
Apple / Tablets 40
Grundlagen 41
Organisation 42
Internet 43
Betriebssystem 44
Office 45
Programmierung 48
FOTOGRAFIE / FILM 49
Digitale Bildbearbeitung 50
Bildungsprämie 52
KAUFMÄNNISCHE KURSE 53
Lexware, Rechnungswesen 53
Computerschreiben 53
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG 55
Redetechnik 55
Lerntechnik, Mathematik 57
LEHRGÄNGE MIT ABSCHLUSS 58
Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen 58
Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation 58
Veranstaltungsfachwirt/in 59
Ausbilder/Ausbilderin (AdA-Schein) 59
Handelsfachwirt/Handelsfachwirtin 61
Abendhauptschule 61
Ausbildung zur/zum „Städt. Hauswirtschafter/in“ 61

Sprachen

ENGLISCH 64
Sprache leben / Business English / Sprachzertifikate 64
Spezielle Angebote / Junge VHS 65
Grundstufe GER A1/A2 65
Mittelstufe B1 / Aufbaustufe B2/C1 67
FRANZÖSISCH 68
Sprache leben / Spezielle Angebote 68
Für den Beruf / Junge VHS / Grundstufe GER A1/A2 69
Mittelstufe B1 70
Aufbaustufe B2/C1 71
GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN 72
ITALIENISCH 73
Sprache leben / Spezielle Angebote 73
Junge VHS / Grundstufe A1/A2 73
Mittel- und Aufbaustufe 74
SPANISCH 75
Sprache leben 75
Spezielle Angebote 76
Junge VHS / Spanisch kompakt 77
Grundstufe GER A1/A2 78

Mittel- und Aufbaustufe 79
SELTEN GELERNTE SPRACHEN 79
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE 82

Kunst und Gestalten

Malen, Zeichnen, Drucktechniken 88
Aquarellieren 88
Malen 88
KERAMIK 89
Keramik für Kinder 89
MUSIK 91
Gitarre 91
Trommeln 92
TANZEN 93
Kinder und Jugendliche 93
Tanzen für alle 94
SCHREIBWERKSTATT 95
WERKEN 96
Handwerken 97
Goldschmieden 98
MODE 98
Nähen 98
Farbe und Stil 99
Kunstschule für Erwachsene 100

Gesundheit

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAUKLINIKUM OFFENBURG 106
BESONDERE THEMEN 107
Feng Shui, Reiten 107
Kampfkunst 109
ENTSPANNUNG 109
Massage 109
Meditation 110
Qi Gong 111
Tai Chi, Yoga 112
Hatha Yoga 113
Kundalini Yoga, Weitere Yoga Kurse 115
Aqua-Fitness 118
Weitere Yoga Kurse 123
BEWEGUNG 123
Kinder und Jugendliche 123
Fitness 123
Step & More, Zumba® 123
Drums Alive® 126
Fitness 127
Fitness spezial, Nordic Walking 129
Pilates 130
Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden 132
Wirbelsäulengymnastik 132
Rückenschule, Rücken-Fit 133
Bewegungstraining über 60 134
HEILMETHODEN 135
Naturheilkunde 135
ERNÄHRUNG 137
Kochen, ... für Kinder und Jugendliche 137
Gemüse, Fleisch und Fisch 139
Internationale Küche 139
Besondere Themen 142
Backen 143
Getränke 145
Krankenkassen fördern VHS-Kurse 108
Übersicht Entspannungskurse 110
Übersicht Yoga-Kurse 114

Redaktionelle Beiträge

Sparen in Spanien 54
Urlaubsland Spanien 61
Der Traum von der großen Karriere 80
Gelungener Lehrgangsstart 85
Stierkampf spaltet die spanische Nation 103
„Wir errichten keine Denkmäler“ 138

Geleitworte

Martin Holschuh, Bürgermeister Schutterwald 46
Jochen Fischer, Bürgermeister Neuried 77
Klaus Jehle, Bürgermeister Hohberg 96

ZertSozial EN ISO 9001 ISO 9001 DIN EN ISO 9001 ZERTIFIZIERT

ZertSozial

Zertifikat

Die ZertSozial GmbH
Heusteigstraße 99 · 70180 Stuttgart
bestätigt als Fachkundige Stelle mit diesem Zertifikat
dem Unternehmen
Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
die Zulassung als Träger
nach dem Recht der Arbeitsförderung.

BERATUNG

Geschäftsführung / Verwaltung

Geschäftsführung

Walter Glunk
Tel.: 0781 9364-245
walter.glunk@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Silvia Giusa
Tel.: 0781 9364-231
silvia.giusa@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Svetlana Werner
Tel.: 0781 9364-230
svetlana.werner@vhs-offenburg.de

VHS-Leitung

Leiterin der Volkshochschule Allgemeinbildung, Tagesfahrten

Martina Wörner
Tel.: 0781 9364-240
martina.woerner@vhs-offenburg.de

Sekretariat VHS-Leitung

Patricia Bahr
Tel.: 0781 9364-220
patricia.bahr@vhs-offenburg.de

Öffentlichkeitsarbeit, Projekte

Benjamin Köhler
Tel.: 0781 9364-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Hausdienste

Haustechnik
Friedrich Treise
Tel.: 0781 9364-225
friedrich.treise@vhs-offenburg.de

Außenstellen

Außenstelle Hohberg (H)
Claudia Seitz
Tel.: 0781 9364-228
claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Außenstelle Neuried (N)
Marianne Dörflinger
Tel.: 0781 9364-226
marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Außenstelle Schutterwald (S)
Ursula Junker
Tel.: 0781 9364-227
ursula.junker@vhs-offenburg.de

Fachbereiche

Berufliche Bildung, EDV, Projekte, Außenstellen, Kunst & Gestalten

Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Lehrgänge Berufliche Bildung, Projekte, Qualitätsmanagement

Karin Weißer
Tel.: 0781 9364-223
karin.weisser@vhs-offenburg.de

Entspannung, Allgemeinbildung, Keramik

Manuel Yupanqui
Tel.: 0781 9364-237
manuel.yupanqui@vhs-offenburg.de

Bewegung, Ernährung, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Janina Stunder
Tel.: 0781 9364-219
janina.stunder@vhs-offenburg.de

Fremdsprachen, Allgemeinbildung

Andreina Bianchini-Ebert
Tel.: 0781 9364-236
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de

Trainee Gesundheit

Natalie Doan
Tel.: 0781 9364-234
natalie.doan@vhs-offenburg.de

i-Punkt

i-Punkt, Sekretariat Berufliche Bildung

Barbara Haiden
Tel.: 0781 9364-214
barbara.haiden@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Fremdsprachen

Renate Heuberger
Tel.: 0781 9364-215
renate.heuberger@vhs-offenburg.de

i-Punkt

Claudia Stöcker
Tel.: 0781 9364-218
claudia.stoecker@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Gesundheit

Brigitte Treyer
Tel.: 0781 9364-216
brigitte.treyer@vhs-offenburg.de

INFORMATION, ANMELDUNG

Trägerverein VHS e.V.

Vereinsmitglieder

Stadt Offenburg:
Oberbürgermeisterin Edith Schreiner
Bürgermeister Dr. Christoph Jopen
9 Mitglieder des Gemeinderates der Stadt

je eine Vertreterin / ein Vertreter der Gemeinden:
Hohberg, Neuried, Ortenberg, Schutterwald

Vorstand

Edith Schreiner (Vorsitzende)
Dr. Christoph Jopen (Stellv. Vorsitzender)
Carmen Lötsch, Fachbereichsleiterin Kultur
Walter Glunk

Geschäftsführung

Walter Glunk

Teileinrichtungen

Volkshochschule Offenburg:	Leitung Martina Wörner
Kunstschule Offenburg:	Leitung Heinrich Bröckelmann
Institut für deutsche Sprache:	Leitung Wolfgang Eberhardt

Anschrift/Bankverbindung

Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg

Bankverbindung:
Sparkasse Offenburg/Ortenau

Kontonummer:	674 920
BLZ:	664500 50
IBAN:	DE20664500500000674920
BIC-Code:	SOLADES1OFG

Adresse und Öffnungszeiten

Anmeldung und Information
Weingartenstraße 34b

Tel.: 0781 9364-200, Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de, http://www.vhs-offenburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Montag - Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr

Unterrichtsgebäude
Amand-Goegg-Straße 2-4

Anmeldung

- ✓ schriftlich
- ✓ per Fax
- ✓ per E-mail
- ✓ persönlich im i-Punkt Kulturforum oder bei den Außenstellenleiter/Innen
- ✓ telefonisch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn

- ✓ der Kurs belegt ist
- ✓ der Kurs abgesagt werden muss
- ✓ sich eine Änderung ergeben hat

Impressum

Das Programm der Volkshochschule Offenburg erscheint zweimal jährlich in der letzten Woche der Sommerferien und nach den Weihnachtsferien.

Herausgeber:	Volkshochschule Offenburg e.V.
Auflage:	12.000 Exemplare
Redaktion, Satz, Layout	Alfred End, Barbara Haiden
Bilder:	siehe Bildnachweis Seite 160
Druck:	REIFF Print KG
Distribution:	1.2014 – 7.2014
Umschlagentwurf	Linda Kunath-Ünver
Innenlayout	YUPANQUIRIEHLE GMBH

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Januar 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februar 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

März 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mai 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Juni 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Juli 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

August 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

September 2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Unterrichtsfreie Zeit

Fastnacht:	27.02.2014 bis 05.03.2014
Ostern:	14.04.2014 bis 25.04.2014
Pfingsten:	09.06.2014 bis 20.06.2014
Sommer:	31.07.2014 bis 12.09.2014

Der i-Punkt ist an diesen Tagen geschlossen:

27.02.2014 bis 05.03.2014
14.04.2014 bis 25.04.2014
09.06.2014 bis 20.06.2014
31.07.2014 bis 10.09.2014

Erscheinungstermine der Programmhefte:

Herbst 2014 am 11.09.2014

WICHTIG:

Bitte informieren Sie sich zum Kursbeginn, ob bei Ihrem Kurs die Schulferien unterrichtsfrei sind.

VORTRÄGE

Beratungs- und Infoabende

Abendhauptschule
Mi, 10.09.2014, 20:00, Raum 45a — € kostenlos
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9, Offenburg — Seite 61

Ausbildung zur/zum „Städtischen HauswirtschafterIn“
Di, 18.03./03.06./16.09.2014, 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 61

Fachwirt/Fachwirtin für Gesundheits- und Sozialwesen
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 11.02./30.09./02.12.14, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 58

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 08.04./08.07.14, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 303 — Seite 59

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di 08.04.14 + Di, 8.07.14, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 301 — Seite 58

Handelsfachwirt/Handelsfachwirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Do, 13.02.14, 19.00 Uhr — € kostenlos
Freiburg, VHS im Schwarzen Kloster, Raum 204 — Seite 61

Fremdsprachen

Fr, 24.01.14, 18:00 - 20:00 Uhr — € kostenlos

Englisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 64

Französisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 68

Italienisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 73

Spanisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 75

i Information

Ermäßigung für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende
Vorträge der VHS: 3,- €

Bei Gruppen von mindestens 12 Personen
Vorträge der VHS: 2,- €/Person
Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt.
Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

Januar 14

Migräne - ein unabänderliches Schicksal?
Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig
Vortrag — € kostenlos
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 106
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Chagall und die Bibel
Dr. Abraham Steinberg
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 25

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns?
Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Vortrag — € kostenlos
Di, 21.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 106
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Energiehaltige Getränke
Melanie Jilg
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 22.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101 — Seite 34

Spanische Grafik - zwischen Poesie und Sozialkritik
zum Auftakt des Schwerpunktthemas „Spanien“ wird die Ausstellung von der Kuratorin Frau Dr. Carmen Gonzáles-Borràs eröffnet. Sie führt Sie an diesem Abend in die Ausstellung der berühmten Künstler ein.
Vernissage
Do, 23.01.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 25
In Kooperation mit: 100 kubik, Köln

Die Türkei und die Welt des Islam
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 29.01.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 25

Hohberg

Ungewöhnliche Reise nach Neuguinea
Multivisionsvortrag
Bertram Rueb
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 29.01.14, 20:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal — Seite 33

Der Postmann - Il postino
nach dem Roman „Mit brennender Geduld“ von Antonio Skármeta
Deutsche Synchronfassung und italienische Originalfassung (2 Vorführungen)
Dott. Ivone Casotto / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Do, 30.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 147
In Kooperation mit: Peru-Arbeitskreis Ebersweier

Februar 14

Don Quixote
nach dem Roman „Don Quichotte de la Mancha“ von Miguel de Cervantes
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Andreina Bianchini-Ebert / Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 147

Die Lebensenergie „Qi“ und wie man im Qi Gong damit umgeht
Dr. Imke Bock-Möbius
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 30

Hausaufgaben - Wenn man zu Hause aufgibt?
Christian Fazekas
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 06.02.14, 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101 — Seite 28

Doping im Alltag - ein Tabuthema
Energie mit Medikamenten schöpfen?
Christian Reiß
Vortrag — € kostenlos
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 106
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

La guerre est finie - Der Krieg ist vorbei
nach einem Originaldrehbuch von Jorge Semprún
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Monique Reiser / Prof. Dr. Maurice Blanc / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 12.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 147

Kriminelle Energie
Franz Huber
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 13.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Bad O Meh - Wind und Nebel
nach der Kurzgeschichte „Summer And White Goose“ von Mojgan Shakhi
Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 19.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 148
In Kooperation mit: Amnesty International

März 14

Capitaine Conan
nach dem gleichnamigen Roman von Roger Vercel
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 05.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 148

Poll
Inge Happle
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 06.03.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg — Seite **148**

Musik als Seelengemälde
Dr. Stefan Schaub
Musikvortrag — Abendkasse: € 8,00
Mo, 10.03.14, 20:00 Uhr
Salmen, Saal — Seite 36
ServiceCard nicht gültig

Wohin steuert Spanien?
Prof. Dr. Walther L. Bernecker
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Veda Atatürk - Abschied von Atatürk
nach dem Originaldrehbuch von Zülfü Livaneli, basierend auf den Memoiren von Zalih Bozok
Türkische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Binali Karakus
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Do, 13.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 149
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

Grenzen setzen - Erziehungsmaßnahmen und ihre Auswirkungen
Christian Fazekas
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 13.03.14, 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101 — Seite 29

Schutterwald

Abenteuer Jakobusweg
Die Seele atmen lassen
Bernhard Springmann
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Fr, 14.03.14, 19:30 Uhr
Schutterwald Kindergarten St. Jakob, Martinskeller — Seite 32

Uomini Contro - Das Bataillon der Verlorenen

nach dem Roman „Un anno sull'altopiano" - Ein Jahr auf der Hochebene von Emilio Lussu
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 149

Hohberg

Demenz

Dr. Oliver Herrmann
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal — Seite **107**

Todesfall: Versorgt über den Partner?

Axel Wilke
Vortrag — € kostenlos
Do, 20.03.14, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 34
In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Mutluluk - Glückseligkeit

Binali Karakus / Martina Wörner
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
So, 23.03.14, 14:00 Uhr
Alevitisches Gemeindezentrum - Offenburg - Alevi Kültür Merkezi/ Cemevi — Seite 149
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

Juristisch richtig bauen

Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus
Dr. Daniel Entringer
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26

Kalter Main

Rosa Ribas
Lesung — Vorverkauf: € 6,00
Abendkasse: € 10,00
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33
VHS ServiceCard nicht gültig.
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Wortspiel"

April 14

Der Fangschuss

Joachim Dufner
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 03.04.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg — Seite 150

550 km Abwasserkanäle... im Untergrund von Offenburg ist ordentlich was los!

Ralph-Edgar Mohn
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 03.04.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32

Hohberg

Vermögensschutz und Erbschaftsplan

für Patchworkfamilien und nicht eheliche Partner
Rüdiger Wingert
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.04.14, 18:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal — Seite 26

Goya in Bordeaux

Spanische Originalfasssung mit deutschen Untertiteln
Hans-Joachim Baublies
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 16.04.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg — Seite 150

Irrglauben zum Thema Abnehmen „Diät - Mythen"

Bernhard Stunder
Vortrag — € kostenlos
Di, 29.04.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 106
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mai 14

Der Tod des weißen Marabut - Leben des Charles de Foucauld

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Jutta Wellhöner
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mo, 05.05.14, 19:00 Uhr
Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg — Seite 150
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

La voz dormida - Die schlafende Stimme

nach dem Roman „La voz dormida" von Dulce Chacon
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 07.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 150

Spanische Literaturlandschaften

Prof. Dr. Hans-Jörg Neuschäfer
Vortrag — Vorverkauf: € 10,00
Abendkasse: € 12,00
Do, 08.05.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 35
VHS ServiceCard nicht gültig.
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Wortspiel"

Movida - people in motion
Einen Abend lang den Madrider Zeitgeist der späten 70er und frühen 80er heraufbeschwören?
Abendkasse: € 5,00
Fr, 09.05.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg Seite 31

Los santos inocentes - Die heiligen Narren
nach dem Roman „Los santos inocentes" von Miguel Delibes
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Jutta Wellhöner
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 14.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 151
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

Sich selbst und dem Leben achtsamer begegnen - in Balance bleiben
Dip.-Päd. Ursula Hansert
Vortrag € kostenlos
Mi, 14.05.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 106
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Die Stadt der Wunder
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 15.05.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 151

Katalonien und Spanien
Prof. Dr. Walther L. Bernecker
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 25
5

Reform Verbraucherinsolvenz
Schuldenfrei nach 3 Jahren
Ulf Wollenzin
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 21.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 26

Fachtag Neue Medien
Kinder und Jugendliche im Umgang mit Neuen Medien - Internet und Handy
Mi, 20.05.14, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Anmeldung erforderlich, siehe Seite 27

Fachtag Literaturübersetzen
Workshop für Literaturübersetzer mit erster Erfahrung
Sa, 24.05.14, 09:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Anmeldung erforderlich, siehe Seite 27

Andalusiens Braut und Zierde der Welt
Cordoba im Miteinander islamischer, jüdischer und christlicher Kultur
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 28.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 31

Juni 14

Andalusien
Eike Corina Albrecht
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 04.06.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite **32**
In Kooperation: Geopuls - Studienreisen

Entdeckungsreise - Wie kam Amerika zu seinem Namen?
für Kinder und Jugendliche von 7-12 Jahren
Matthias Hofmann
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 05.06.14, 16:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24

Die spanische Reconquista
Matthias Hofmann
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 05.06.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
für jeden aktuell
Wolfgang Greber
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 25.06.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite **27**

Barça - més que un club!
Martin Wagner
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 25.06.14, 19:00 Uhr
Offenburg, Reithalle Seite 24

Juli 14

Vom spanischen Königshof in die Boutique -
der Wandel der spanischen Mode vom 16. Jahrhundert bis heute
Claudia Schmiderer
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 03.07.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite **28**

Nach der Schule nach Spanien?
Tipps und Anregungen für einen Auslandaufenthalt in Spanien.
Nina Krämer
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.07.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite **28**

SEMESTERSCHWERPUNKT SPANIEN

Im Spanien Karls des Fünften ging die Sonne nie unter. Inzwischen hat das Land seinen Platz an der Sonne auf absehbare Zeit verloren. Zumindest wenn man den einschlägigen Leitartikeln Glauben schenkt. Die Deutschen sehen das anders. In keinem anderen Land verbrachten so viele von ihnen ihren Urlaub, nicht zuletzt der Sonne wegen. Und wenn die deutsche Fußballnationalmannschaft trotz bravouröser Leistungen wieder einmal ohne Titel von einer Großveranstaltung zurückkehren sollte, so könnte dies durchaus an der spanischen Fußballkunst gelegen haben. Wo steht beziehungsweise wo liegt Spanien im Jahr 2014? Und wird es das Land in ein paar Jahren überhaupt noch geben? In den heutigen Grenzen wohlgemerkt.

Tatsächlich steckt das Land in einer vielschichtigen Krise. Die Wirtschaftskrise hat ihre Spuren in großen Teilen der Gesellschaft hinterlassen. Die Arbeitslosigkeit ist hoch und wird es auf Jahre hinaus bleiben. Seit einigen Jahren zieht es deshalb junge Spanier nordwärts. Im Gegensatz zu den 1960er Jahren haben die Arbeitsmigranten oft ein Hochschuldiplom im Handgepäck.

Die Wirtschaftskrise ist aber auch eine Vertrauenskrise. Nie seit dem Ende der Franco-Diktatur genossen Politiker so wenig Wertschätzung. Die Bewältigung der großen Zukunftsfragen wird ihnen ebenso wenig zugetraut wie die Aufarbeitung der Vergangenheit. Die nämlich wurde in der Zeit des demokratischen Übergangs bewusst ausgeklammert. Zu mächtig waren seinerzeit die Vertreter des alten Regimes. Erinnerungsarbeit wurde lange Zeit ausschließlich von der Zivilgesellschaft geleistet, von den unzähligen Geschichtswerkstätten, die Tätern und Opfern ein Gesicht geben wollten, und natürlich von den Künstlern und kritischen Intellektuellen.

Spanien ist ein prekäres Gebilde. Bis heute konnten sich die Spanier auf keinen Text für ihre Nationalhymne einigen. Das hat auch Vorteile. Bei Fußballländerspielen müssen die Galizier und Basken, vor allem aber die zahlreichen Katalanen im Trikot der „Selección“ nicht mitsingen. Die Frage nach ihrer Nationalität beantworte(te)n viele Spanier, perdón, viele Menschen mit spanischem Pass am liebsten pluralisch. Also alles eine Frage der Autonomie? Nicht ganz, denn vor allem in Katalonien wächst der Wunsch, die Nationalitätsfrage zu entscheiden, am liebsten per Referendum. Ähnlich wie in Schottland, nur möglicherweise mit entgegengesetztem Ausgang.

Spanien ist das Land der langen Schatten, das Land der Inquisition, des religiösen und politischen Fanatismus, der blutigen Kämpfe zwischen den sozialen Klassen. An diesem Spanien verzweifelten Aufklärer wie Goya und Picasso etwa. Spanien ist aber auch das Land der Toleranz, der kulturellen und wissenschaftlichen Blüte, der gelebten Multikulturalität. Spanien erfindet sich immer wieder neu. In einem Jahr verwandelte sich Madrid aus der Schaltzentrale Francos zur angesagtesten Hauptstadt der Subkultur. Spanien ist das Land der Lebensfreude und der Wehmut. Spanien ist Genuss und Askese, Avantguarde und permanenter Stillstand, Aktion und Reaktion. Spanien ist spannend. Deshalb die vielfältigen Brückenschläge zu diesem dynamischen Kulturraum: im Rahmen unseres Semesterschwerpunktes, das sich auch als Begleitprogramm zum diesjährigen Europäischen Übersetzerpreis der Stadt Offenburg versteht.

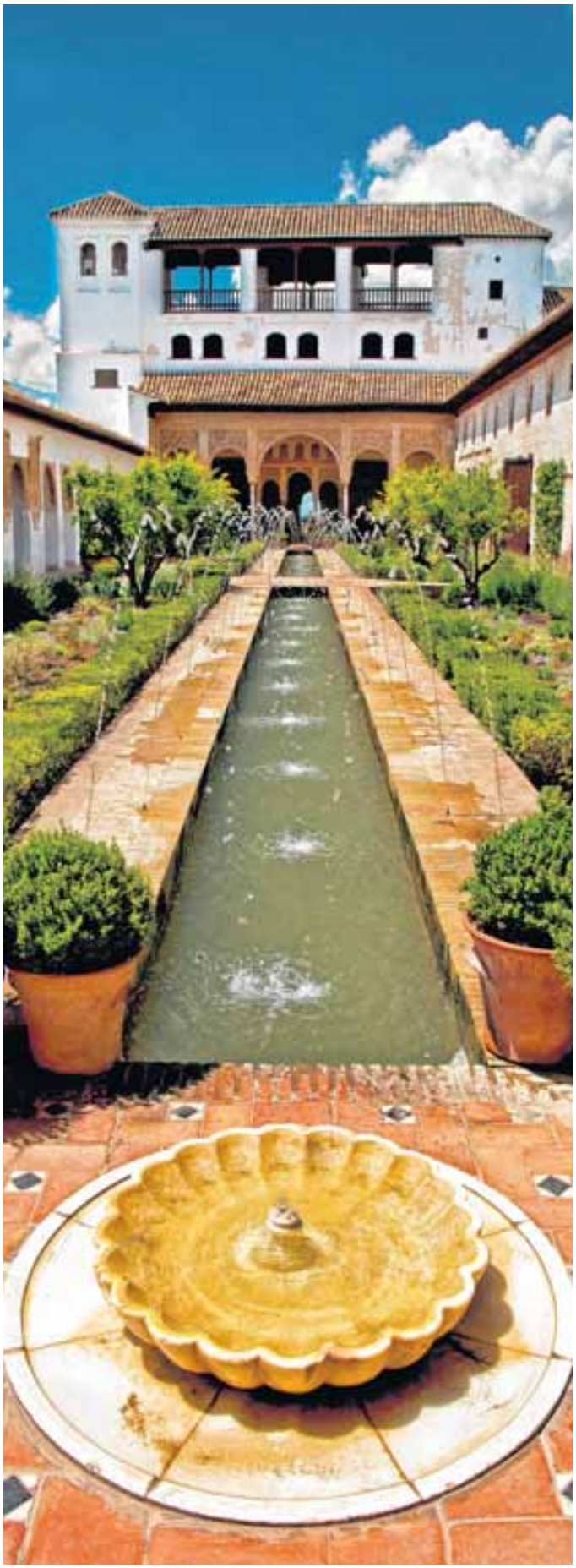


Foto: © Horváth Botond - Fotolia.com

Bedeutend

Wohin steuert Spanien? Seite 24

Katalonien und Spanien Seite 25

Andalusien Seite 32

Filmgespräch:
Don Quixote Seite 147

Filmgespräch:
Der Krieg ist vorbei Seite 147

Bezeichnend

Die spanische Reconquista Seite 24

Entdeckungsreise -
Wie kam Amerika zu seinem Namen? Seite 24

Andalusiens Braut und Zierde der Welt Seite 31

Filmgespräch:
Die schlafende Stimme Seite 150

Filmgespräch:
Die heiligen Narren Seite 151

Wunderbar

Abenteuer Jakobusweg Seite 32

Spanische Märchen und Tapas Seite 36

Filmgespräch:
Goya in Bordeaux Seite 150

Filmgespräch:
Die Stadt der Wunder Seite 151

Bewegend

Barça - més que un club! Seite 26

Ausstellung:
Spanische Grafik Seite 25

La Movida - people in motion Seite 24

Vom spanischen Königshof
in die Boutique Seite 26

Kalter Main Seite 35

Spanische Literaturlandschaften Seite 35

Machbar

Nach der Schule nach Spanien? Seite 28

Auf spanisch kochen:
La buena cocina española Seite 75

Tanzkurs:
Flamencotanz ab Seite 93

Spanische Küche ab Seite 139

Wunderpflanze Knoblauch Seite 139

La Rioja – Wein, Essen und Kultur Seite 145

HOHBERG

Claudia Seitz, Leiterin der VHS-Außenstelle Hohberg
Tel.: 0781 9364-228 · Fax: 0781 9364-96-228 · E-Mail: claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn	Uhr-zeit	Dauer	Seite
Demenz	Dr. Oliver Herrmann	Vortrag	Mi, 19.03.14	19:00	1	107
Ungewöhnliche Reise nach Neuguinea	Bertram Rueb	Vortrag	Mi, 29.01.14	20:00	1	33
Vermögensschutz und Erbschaftsplan	Rüdiger Wingert	Vortrag	Mi, 09.04.14	18:00	1	26
Geocaching - Das Dorf zwischen Zezenberg und Zixenberg	Albert Beck	111500	Sa, 10.05.14	14:00	1	31
Spanische Märchen und Tapas	Elisabeth Ehret	201700	Mo, 19.05.14	19:00	1	36
Spanische Märchen und Tapas	Elisabeth Ehret	201710	Di, 20.05.14	19:00	1	36
Aquarell für Fortgeschrittene	Dagmar Gießler	205150	Do, 06.02.14	17:00	10	88
Töpfern für Kinder	Dorothe Koch	206120	Fr, 23.05.14	15:00	1	89
Töpfern für Kinder und Eltern	Dorothe Koch	206240	Sa, 05.04.14	14:00	2	89
Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene	Dorothe Koch	206242	Sa, 22.03.14	14:00	2	90
Orientalischer Tanz	Martina Rizqallah	209150	Di, 28.01.14	19:45	10	94
Kinderbuch schreiben	Klaus Krüger	212040	Do, 20.03.14	19:30	5	95
Wir filzen Osterdekoration	Ulrike Holzenthaler-Welde	212300	Sa, 05.04.14	10:00	1	97
Mobilé aus Märchenwolle	Ute Götz-Adam	212410	Sa, 29.03.14	13:30	1	97
Goldschmieden	Markus Ruder	212560	Do, 20.03.14	18:30	4	98
Kreativ sein mit der Nähmaschine	Nadine Bross	214110	Fr, 04.04.14	14:30	2	99
Farbe und Stil	Sybille Roll / Kerstin Berg	214449	Fr, 21.03.14	18:00	1	99
Reflexzonenmassage am Fuß	Marianne Wörter	301002	Mi, 19.03.14	15:00	2	109
Meditation und Achtsamkeitspraxis	Claudia Günter	301070	Mi, 12.03.14	19:30	4	110
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301520	Mo, 03.02.14	19:30	10	113
Hormon Yoga	Martina Rizqallah	301578	Di, 28.01.14	18:00	10	116
Nordic Walking für EinsteigerInnen 50plus	Anita Spitzmüller	302404	Di, 29.04.14	09:00	6	129

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn	Uhr-zeit	Dauer	Seite
Nordic Walking für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene	Anita Spitzmüller	302406	Di, 29.04.14	17:30	6	129
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302518	Di, 18.02.14	18:00	12	130
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302520	Di, 18.02.14	19:00	12	130
Homöopathische Reiseapotheke	Margarethe Ehret	304126	Di, 13.05.14	20:00	3	135
Homöopathie für Kinder	Margarethe Ehret	304220	Mo, 13.01.14	20:00	3	136
Osterbäckerei	Ulrike Holzenthaler-Welde	307030	Sa, 12.04.14	10:00	1	137
Fingerfood-Party mit Freunden	Annette Ehrhardt	307090	Fr, 23.05.14	17:00	1	137
Viva España!	Dorothea Brasch-Duffner	307416	Mo, 17.03.14	19:00	1	140
Mediterrane Streifzüge durch Spanien	Bernhard Stunder	307422	Fr, 11.04.14	18:00	1	140
Spanische und andere internationale Spezialitäten	Thomas Bläsi	307424	Fr, 21.03.14	18:15	1	140
Afrikanische Küche mit speziellen Gewürzen und Kombinationen	Agatha Chinyere Eggs	307434	Fr, 28.03.14	19:00	1	141
Neue Rezepte aus der indischen Küche	Queency Lopes-Luhr	307444	Fr, 16.05.14	19:00	1	141
Fingerfood	Annette Ehrhardt	307530	Fr, 09.05.14	19:00	1	143
Leckeres für die Kaffeetafel	Uiaran Icker	307606	Do, 03.04.14	19:00	1	143
Weinwanderung rund um den Schloßberg	Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg	307829	Di, 13.05.14	18:00	1	145
Englisch GER A2.3	Petra Mayer-Kletzin	406230	Mo, 17.02.14	20:00	15	66
Spanisch GER A1.3	Heidy Fischer-Flores	422130	Di, 18.02.14	09:30	15	78
Computer für Anfänger	Wolfgang Seitz	501120	Fr, 14.02.14	15:00	6	42
Grundkurs Digitale Spiegelreflexkamera	Sibylle Estenfeld	501625	Mi, 22.01.14	19:00	3	50
Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten	Wolfgang Seitz	501645	Fr, 04.04.14	15:00	2	51

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

NEURIED

Marianne Dörflinger, Leiterin der VHS-Außenstelle Neuried
Tel.: 0781 9364-226 · Fax: 0781 9364-96-226 · E-Mail: marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Stele aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206210	Mi, 09.04.14	18:00	2	89
Eule aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206212	Mi, 30.04.14	18:00	1	90
Rose aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206214	Mi, 30.07.14	18:00	1	90
Keramikkurs - Rakubrand	Ute Andre-Engelhardt	206258	Mo, 10.03.14	19:00	5	90
Kränze aus Naturmaterialien	Beate Schulz	212110	Mi, 23.07.14	14:00	1	96
Weidenobjekte	Johanna Harter	212230	Sa, 15.02.14	10:00	1	96
Fensterln	Johanna Harter	212234	Mo, 17.02.14	14:30	1	96
Rankige, zweigige Nester	Johanna Harter	212236	Do, 13.03.14	14:30	1	96
Leuchtende Naturbilder	Johanna Harter	212238	Sa, 28.06.14	10:00	1	97
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Hannes Waldschütz	212540	Sa, 18.01.14	10:00	2	98
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Hannes Waldschütz	212550	Sa, 24.05.14	10:00	2	98
Farbe und Stil	Kerstin Berg / Sybille Roll	214450	Fr, 09.05.14	18:00	1	99
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	Daniela Rix	300028	Di, 22.04.14	10:00	1	107
Rund ums Pferd	Daniela Rix	300032	Fr, 25.04.14	10:00	1	107
Bodenarbeit mit dem Pferd	Daniela Rix	300050	Sa, 29.03.14	10:00	1	107
Horsepainting - Pferde bemalen und schmücken	Daniela Rix	300055	Di, 19.08.14	10:00	1	109
Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	Daniela Rix	300065	Sa, 07.06.14	09:30	2	109
Kundalini-Yoga	Beate Beiser	301557	Mo, 10.02.14	20:00	10	115
Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus	Beate Beiser	301562	Di, 11.02.14	17:00	8	115
Zumba® - Fitness	Barbara Leicht-Schnabel	302240	Di, 18.02.14	19:00	12	124
Pilates-Training	Barbara Leicht-Schnabel	302522	Mi, 19.02.14	19:00	12	130
Beckenbodengymnastik	Margrit Schmider	302600	Di, 18.02.14	17:00	6	132
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302618	Mo, 24.03.14	16:00	12	133
12 Schüsslersalze in der Hausapotheke	Gabriele Rother	304220	Mi, 19.03.14	20:00	2	136
Bärlauch und andere Wild- und Wiesenkräuter	Erna Roth	307200	Mo, 28.04.14	18:00	1	139
Fischers's Fritz fischt frische Fische...	Monika Lange	307306	Mi, 19.02.14	18:15	1	139
Tapas Bufett	Monika Lange	307406	Di, 29.04.14	18:15	1	140
Schlemmerreise durch Spanien	Monika Lange	307414	Do, 22.05.14	18:15	1	140
Schätze des Orients	Monika Lange	307442	Mi, 25.06.14	18:15	1	141
Veganer Menüabend	Monika Lange	307521	Di, 25.03.14	18:15	1	142
Englisch für den Urlaub GER A1.1	Cornelia Jockerst	406035	Mi, 29.01.14	19:00	5	65
Briefstil up-to-date	Birgit Kurus	509300	Sa, 17.05.14	09:00	2	57
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509310	Fr, 02.05.14	09:00	2	57

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Neuried im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

SCHUTTERWALD

Ursula Junker, Leiterin der VHS-Außenstelle Schutterwald
Tel.: 0781 9364-227 · Fax: 0781 9364-96-227 · E-Mail: ursula.junker@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Abenteuer Jakobusweg	Bernhard Springmann	Vortrag	Fr, 14.03.14	19:30	1	31
Aquarellieren	Holger Krellmann	205110	Di, 14.01.14	19:00	10	88
Jetzt geht's rund - Schneckenschüsseln aus Ton	Simone Mennle	206204	Sa, 08.02.14	13:00	2	89
Stelen für den Garten aus Ton	Simone Mennle	206206	Sa, 10.05.14	13:00	2	89
Strohschuhe	Veronika Wagner	212250	Mo, 03.02.14	18:30	3	97
Buchwerkstatt	Veronika Wagner	212400	Mi, 19.03.14	19:00	2	97
Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	Irina Gaab	214210	Di, 04.02.14	18:30	4	99
Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	Irina Gaab	214212	Di, 29.04.14	18:30	4	99
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301538	Do, 23.01.14	17:00	12	114
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301542	Do, 23.01.14	19:00	12	114
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301542	Do, 08.05.14	19:00	8	114
Yoga am Samstag	Marie-Luise Heinkel	301592	Sa, 29.03.14	09:30	1	117
Zumba®	Conny Haigis	302239	Di, 18.02.14	18:30	10	124
Zumba® - Fitness	N. N.	302241	Mi, 19.02.14	19:00	10	124
Zumba® - Fitness	N. N.	302242	Mi, 19.02.14	20:00	10	124
Pilates am Morgen	Tanja Ehret	302548	Di, 04.02.14	10:15	8	131
Pilates am Morgen	Tanja Ehret	302550	Di, 29.04.14	10:15	8	131
Bewegungsangebot für Menschen im besten Alter	Tanja Ehret	302714	Di, 04.02.14	09:00	8	135
Bewegungsangebot für Menschen im besten Alter	Tanja Ehret	302716	Di, 29.04.14	09:00	8	135
Traditionelle Chinesische Medizin	Claudia Günter	304120	Di, 25.02.14	19:30	1	135
Entgiften, Entschlacken, Reinigung	Claudia Günter	304150	Di, 11.03.14	19:30	1	135
Basen-Fasten	Gabriele Mühl	304216	Di, 20.05.14	17:00	4	136
Basen-Fasten	Gabriele Mühl	304218	Di, 20.05.14	19:00	4	136
Kräuterschätze aus der Kräuterspirale	Ulrike Braunstein	304900	Fr, 09.05.14	15:00	1	136
Blühende Heilkräuter aus der Natur	Ulrike Braunstein	304910	Fr, 27.06.14	14:00	1	136
Gefülltes und Gerolltes	Roswitha Duffner-Feiler	307320	Di, 14.01.14	18:15	2	139
Tapas Variationen	Susana Alvarez	307404	Mi, 09.04.14	18:15	1	139
Frühstück auf türkisch	Elmas Taskan	307410	Sa, 18.01.14	09:30	1	141
Englisch für den Alltag GER A2/B1	Margaret Glover	406265	Di, 28.01.14	18:30	12	66
Praktisches Englisch GER B2	Margaret Glover	406374	Do, 30.01.14	18:15	12	67
Französisch GER A2.1	Monique Lepauvre	408200	Di, 14.01.14	17:00	10	69
Italienisch GER A2.2	Antonella Rossi	409222	Mo, 10.03.14	18:30	15	74
Spanisch für die Reise GER A1.1	Dante A. Fuentes Peducassé	422038	Sa, 15.03.14	10:00	4	76
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501182	Mo-Mi, 14.04	09:30	3	40
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 19.03.14	17:30	6	49
Computerschreiben - Sprint	Itzel Vicarte	504122	Di-Fr, 22.04	09:00	4	53

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Schutterwald im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

JUNGE VHS

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn			Kursort	Seite
Entdeckungsreise - Wie kam Amerika zu seinem Namen?	🟡	Matthias Hofmann	Vortrag	Do, 05.06.14	16:00	1	Offenburg VHS	24
VHS-Cup 2014	🔴	Janina Stunder / Benjamin Köhler	106150	Fr, 04.07.14	17:00	1	Offenburg VHS	28
Das Arabien - „Oster Camp“	🔴	Team der VHS	106140	Mo, 14.04.14	9:00	4	Offenburg VHS	29
Elektrowerkstatt „Jungs“	🟡	Elisabeth Gerber	112150	Sa, 19.07.14	10:00	1	Offenburg VHS	34
Elektrowerkstatt „Mädchen“	🟡	Elisabeth Gerber	112155	Sa, 19.07.14	12:15	1	Offenburg VHS	34
Blick hinter die Kulissen des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach	🔴	Team der VHS	116022	Mo, 12.05.14	14:30	1	Offenburg Klinikum	33
Feuerwehr - Blick hinter die Kulissen	🔴	N. N.	116025	Mi, 04.06.14	14:30	1	OG Feuerwache	33
Ausdrucksspiel Jeux Dramatique	🟡	Angelika Teufel	201409	Fr, 17.01.14	14:30	10	Offenburg VHS	35
Töpfern für Kinder	🟡	Dorothe Koch	206120	Fr, 23.05.14	15:00	1	Hohberg Hofweier	89
Hahn und Henne aus Ton	🟡	Ursula Reich	206126	Mi, 19.02.14	15:00	5	Offenburg Zunsweier	89
Wir bauen uns eine „Cajon“	🔴	Annette Lorenz-Kalomba	208220	Sa, 15.03.14	14:30	6	Offenburg VHS	92
Jazzdance	🔴	Nadja Hess-Kyriakidis	209014	Fr, 24.01.14	17:00	10	Offenburg VHS	93
Jazzdance	🔴	Nadja Hess-Kyriakidis	209016	Fr, 04.04.14	17:00	10	Offenburg VHS	93
New Style & Hip-Hop for kids	🟡	Natalie Doan	209018	Do, 13.03.14	16:15	12	Offenburg VHS	93
Hip-Hop	🔴	Nele Ernst	209022	Sa, 18.01.14	11:15	10	Offenburg VHS	93
Hip-Hop	🔴	Nele Ernst	209024	Sa, 03.05.14	11:15	10	Offenburg VHS	93
Dance & fit	🔴	Elena Bretthauer	209030	Di, 21.01.14	17:00	5	Offenburg VHS	93
Flamencotanz	🟢🟡	Barbara Cramer	209030	Fr, 09.05.14	17:15	8	Offenburg Bohlsbach	93
Workshop Flamencotanz	🔴	Barbara Cramer	209032	Sa, 10.05.14	15:45	1	Offenburg VHS	93
Über Musik schreiben	🔴	Benjamin Köhler	212010	Mi, 07.05.14	17:30	5	Offenburg VHS	95
Wir filzen Osterdekoration	🟡	Ulrike Holzenthaler-Welde	212300	Sa, 05.04.14	10:00	1	Hohberg Hofweier	97
Nähen für Kinder - Anfänger	🟡	Vanessa Schaub	214100	Mi, 05.02.14	17:00	4	Offenburg VHS	98
Nähen für Kinder - Fortgeschrittene	🟡	Vanessa Schaub	214105	Di, 11.03.14	17:00	4	Offenburg VHS	98
Make up für junge Frauen	🔴	Dodo Enders	214440	Fr, 09.05.14	16:30	2	Offenburg VHS	99
Kreativ sein mit der Nähmaschine	🟡	Nadine Bross	214110	Fr, 04.04.14	14:30	2	Hohberg Hofweier	99
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	🟢🟡	Daniela Rix	300028	Di, 22.04.14	10:00	1	Neuried Altenheim	107
Rund ums Pferd	🟡	Daniela Rix	300032	Fr, 25.04.14	10:00	1	Neuried Altenheim	107
Horsepainting - Pferde bemalen und schmücken	🟡	Daniela Rix	300055	Di, 19.08.14	10:00	1	Neuried Altenheim	107
Selbstverteidigung	🔴	Bruno Lefevre	300116	Di, 25.03.14	17:00	10	Offenburg VHS	109
Reflexzonenmassage am Fuß	🟢	Marianne Wörter	301002	Mi, 19.03.14	15:00	2	Hohberg Niederschopfheim	109

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn			Kursort	Seite
Kinderyoga	Claudia Diehl	301504	Sa, 18.01.14	10:15	6	Offenburg VHS	112
Kinderyoga	Claudia Diehl	301505	Sa, 29.03.14	10:15	6	Offenburg VHS	112
Kinderyoga	Claudia Diehl	301506	Mi, 25.06.14	17:30	6	Offenburg VHS	112
Yoga für Jugendliche	Claudia Diehl	301508	Sa, 18.01.14	11:45	6	Offenburg VHS	112
Yoga für Jugendliche	Claudia Diehl	301509	Sa, 29.03.14	11:45	6	Offenburg VHS	112
Yoga für Jugendliche	Claudia Diehl	301510	Mi, 25.06.14	18:30	6	Offenburg VHS	112
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	Walburga Blos	302010	Mo, 27.01.14	16:15	15	Offenburg Windschläg	123
Aqua-Fun am Vormittag	Mareike Vogt	302101	Mo, 14.04.14	10:00	1	Offenburg Hallenbad	118
Babyschwimmen	Constanze Born / Rüdiger Klöser	302173	Sa, 11.01.14	09:15	20	Offenburg Hallenbad	120
Wassergewöhnung	Elke Stäbler	302176	Mi, 05.02.14	09:30	6	Offenburg Hallenbad	120
Wassergewöhnung	Elke Stäbler	302178	Mi, 30.04.14	09:30	6	Offenburg Hallenbad	120
Schwimmkurs A1	Elke Stäbler	302184	Mo, 05.05.14	14:30	8	Offenburg Hallenbad	121
Schwimmkurs B1	Wolfgang Poppitz	302182	Mo, 05.05.14	15:30	8	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs C1	Rüdiger Klöser	302186	Di, 06.05.14	16:00	8	Offenburg Hallenbad	121
Schwimmkurs D1	Constanze Born	302188	Di, 06.05.14	17:30	8	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs E1	Rüdiger Klöser	302190	Mi, 07.05.14	16:45	8	Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs in den Osterferien	Elke Stäbler	302192	Sa, 12.04.14	09:00		Offenburg Hallenbad	122
Schwimmkurs in den Pfingstferien	Elke Stäbler	302194	Di, 10.06.14	09:00		Offenburg Hallenbad	122
Zumba® - Fitness	Liliana González de Münzer	302228	Do, 13.02.14	17:30	10	Offenburg Bohlsbach	124
Zumba® - Fitness	Liliana González de Münzer	302230	Do, 05.06.14	17:30	8	Offenburg Bohlsbach	124
Osterbacken mit Kindern	Michaela Meyle	307028	Sa, 05.04.14	10:00	1	Offenburg VHS	137
Osterbäckerei	Ulrike Holzenthaler-Welde	307030	Sa, 12.04.14	10:00	1	Hohberg Hofweier	137
Süßes zum Muttertag	Kim Wehner	307032	Sa, 10.05.14	10:00	1	Offenburg VHS	137
Spanische Küche für Leckermäulchen	Nathalie Gelinas	307040	Fr, 27.06.14	16:00	1	Offenburg VHS	137
Kreiere deinen Burger	Kim Wehner	307050	Sa, 15.03.14	15:00	1	Offenburg VHS	137
Kochen wie in Bella Italia	Michaela Thies-Mock	307080	Fr, 18.07.14	17:00	1	Offenburg VHS	137
Fingerfood-Party mit Freunden	Annette Ehrhardt	307090	Fr, 23.05.14	17:00	1	Hohberg Hofweier	137
Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1	Moira Löbert	406032	Mo, 13.01.14	18:00	16	Offenburg VHS	65
First Certificate in English GER B2	Team der VHS	406035	Di, 10.06.14	08:00	1	Offenburg VHS	65
Certificate in Advanced English GER C1	Team der VHS	406037	Mi, 11.06.14	08:00	1	Offenburg VHS	65

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn			Kursort	Seite
Short Stories	Albert Haas	406040	Mi, 29.01.14	17:30	5	Offenburg Schillergymnasium	65
Fit fürs Abitur - Englisch	Albert Haas	406042	Mi/Do/Fr, 05	09:30	3	Offenburg VHS	65
Fit für die schriftliche Prüfung Realschule Englisch	Albert Haas	406045	Mo, 14.04.14	09:30	3	Offenburg VHS	65
Campus English	Lioba Weinzierle	406050	Mi, 03.09.14	09:30	3	Offenburg VHS	65
Musique française, d'hier à aujourd'hui - Part 1	Mathieu Gérard	408010	Fr, 21.03.14	18:30	1	Offenburg VHS	68
Musique française, d'hier à aujourd'hui - Part 2	Mathieu Gérard	408012	Fr, 09.05.14	18:30	1	Offenburg VHS	68
Französisch für Grundschulkinder	Samah El Meouche-Ramadan	408040	Mi, 12.02.14	16:00	10	Offenburg VHS	69
Fit fürs Abitur - Französisch	Mathieu Gérard	408042	Mi/Do/Fr, 05	10:00	3	Offenburg VHS	69
Actualité et conversation GER B2/C1	Mathieu Gérard	408435	Do, 13.02.14	19:30	15	Offenburg VHS	71
Fit fürs Abitur - Italienisch	Inge-Lore Hauger-Odeh	409040	Mi/Do/Fr, 05	09:30	3	Offenburg VHS	73
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	Samah El Meouche-Ramadan	413200	Mi, 12.02.14	15:00	10	Offenburg VHS	79
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	Samah El Meouche-Ramadan	413250	Fr, 14.02.14	15:00	10	Offenburg VHS	79
Spanisch für Kinder von 4 bis 6 Jahren	Ninfa Mock	422042	Mo, 17.02.14	17:00	5	Offenburg VHS	76
Fit fürs Abitur - Spanisch	Dante A. Fuentes Peducassé	422060	Mi/Do/Fr, 05	09:00	3	Offenburg VHS	76
Computer4Kids	Renate Raczynski-Mayer	501180	Di/Mi/Do, 10	13:00	3	Offenburg VHS	40
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501182	Mo-Mi, 14.04	09:30	3	Schutterwald	40
Digitale Spiegelreflexkamera	Sibylle Estenfeld	501627	Do, 06.03.14	17:00	4	Offenburg VHS	50
Präsentationen mit PowerPoint	Christine Breuer	501410	Mo-Do, 14.04	10:00	4	Offenburg VHS	48
Wir lernen fotografieren	Christine Breuer	501628	Mo-Do, 04.08	10:00	4	Offenburg VHS	50
Computerschreiben - Sprint	Itzel Vicarte	504118	Mi/Do/Fr/Sa,	13:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben - Sprint	Isolde Turri	504120	Mo-Do, 14.04	09:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben - Sprint	Itzel Vicarte	504122	Di-Fr, 22.04	09:00	4	Schutterwald	53
Computerschreiben - Sprint	Renate Raczynski-Mayer	504130	Di-Fr, 10.06	09:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben	Susanne Haiden	504145	Fr, 21.03.14	17:00	4	Offenburg VHS	53
Computerschreiben	Susanne Haiden	504150	Fr, 04.07.14	17:00	4	Offenburg VHS	53
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509309	Fr, 25.04.14	14:00	2	Offenburg VHS	57
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509310	Fr, 02.05.14	14:00	2	Neuried Ichenheim	57
Referate vorbereiten und halten	Julia Bebon	509315	Sa, 25.01.14	09:30	1	Offenburg VHS	57
Referate vorbereiten und halten	Julia Bebon	509315	Sa, 29.03.14	09:30	1	Offenburg VHS	57
Leichter lernen	JuliaBebon	509320	Sa,15.02.14	10:00	2	Offenburg VHS	57

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

MIT MUßE LERNEN

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Kursort	Seite
Tanz und Gymnastik	Gerda Bohnert	209106	Mo, 20.01.14	09:00	8	Offenburg VHS	94
Zeitlose Schönheit - Make up kennt keine Altersgrenze	Kerstin Berg / Sybille Roll	214480	Fr, 24.01.14	17:00	1	Offenburg VHS	99
Vital u. schön durch isometrisches Gesichts-muskeltraining	Elke Reichelt	300018	Sa, 17.05.14	14:00	2	Offenburg VHS	107
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302118	Mi, 02.04.14	15:00	9	Offenburg Hallenbad	119
Zumba®	Meike Reiger	302234	Mi, 05.02.14	17:00	14	Offenburg Bohlsbach	124
Zumba®	Meike Reiger	302272	Mi, 09.07.14	17:00	6	Offenburg Bohlsbach	124
Zumba®	Conny Haigis	302239	Di, 18.02.14	18:30	10	Schutterwald	124
Drums Alive - Golden Beates	Jutta Zimmermann	302292	Di, 25.03.14	16:00	8	Offenburg VHS	126
Beckenbodengymnastik	Margrit Schmider	302600	Di, 18.02.14	17:00	6	Neuried Dundenheim	132
Beckenbodentraining mit Yoga u. Feldenkrais	Sybille König	302602	Fr, 07.03.14	19:10	17	Offenburg VHS	132
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302616	Mi, 05.02.14	09:00	12	Offenburg VHS	132
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302618	Mo, 24.03.14	16:00	12	Neuried Dundenheim	133
Bewegungsangebot für Menschen im besten Alter 50plus	Tanja Ehret	302714	Di, 04.02.14	09:00	8	Schutterwald	135
Nordic Walking für Einsteigerinnen 50 plus	Anita Spitzmüller	302404	Di, 29.04.14	09:00	6	Niederschopfheim	129
Bewegungstraining für Frauen über 60	Birgitta Kipper	302700	Di, 14.01.14	09:00	18	Offenburg VHS	134
Bewegungstraining für Frauen über 60	Birgitta Kipper	302702	Di, 14.01.14	10:00	18	Offenburg VHS	134
Bewegungstraining für Frauen über 60	Birgitta Kipper	302704	Di, 14.01.14	11:00	18	Offenburg VHS	134
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302710	Di, 28.01.14	08:45	10	Offenburg VHS	134
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302712	Di, 29.04.14	08:45	10	Offenburg VHS	134
SeniorInnen „laufend“ im Gespräch	Marion Lang	302740	Do, 06.03.14	10:00	12	Offenburg VHS	134
Geheimnisse aus Großmutters Backstube	Kim Wehner	307609	Mo, 26.05.14	14:00	2	Offenburg VHS	143
Englisch GER A1.1	Cornelia Jockerst	406105	Mi, 12.03.14	19:00	15	OG Schillergymnasium	66
Englisch GER A1.3 mit Muße	Simone Gallus	406130	Mo, 17.02.14	10:00	15	Offenburg VHS	66
Italienisch GER A1.3 mit Muße	Antonella Rossi	409130	Mo, 10.03.14	09:30	15	Offenburg VHS	74
Spanisch GER B1.2 mit Muße	Itzel Vicarte	422320	Do, 06.02.14	09:00	15	Offenburg VHS	78
MacBook/MacBook Pro - Erste Schritte	Florian Krakau	501050	Mo, 17.03.14	17:00	5	Offenburg VHS	40
Internet und E-Mail bequem	Birgit Kurus	501147	Di, 14.01.14	09:00	6	Offenburg VHS	43
Internet und E-Mail bequem	Birgit Kurus	501148	Mi, 07.05.14	09:00	6	Offenburg VHS	43
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 19.03.14	17:30	6	Schutterwald	49
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501612	Mi, 19.03.14	09:30	6	Offenburg VHS	49
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501630	Fr, 07.02.14	16:00	4	Offenburg VHS	51
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	501631	Sa, 10.05.14	09:00	2	Offenburg VHS	51
Fotoalbum selbst gestalten	Klemens Hansert	5016321	Mi, 22.01.14	18:00	4	Offenburg VHS	51
Briefstil up-to-date	Birgit Kurus	509300	Sa, 17.05.14	09:00	2	Neuried Ichenheim	57

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Mit Muße lernen“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Geschichte, Zeitgeschichte, Politik 24
Kultur 25
Recht 26
Fachtag Neue Medien 27
VHS zum Übersetzerpreis 2014 27

Allgemeinbildung

Pädagogik, Psychologie 28
Philosophie 30
Filmreihe „Abgedrehte Bücher“ 31
Studienreisen, Tagesfahrten 31
Länderkunde, Heimatkunde 31
Hinter den Kulissen 33
Verbraucherfragen 34
Physik 34
Literatur, Theater 35
Märchen 36
Musikgeschichte 36
Literatursommer 2014
Literatur bewegt –
Mit dem Film das Buch entdecken! 37
VHS zu 100 Jahre 1. Weltkrieg 36

Foto: © Fulcanelli - Fotolia.com

Allgemeinbildung

Geschichte, Zeitgeschichte, Politik

Entdeckungsreise - Wie kam Amerika zu seinem Namen?

für Kinder und Jugendliche von 7-12 Jahren

Matthias Hofmann

Vortrag — Abendkasse: € 4,00

Do, 05.06.14, 16:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Als der Kartenmacher (Kartograph) Martin Waldseemüller 1507 eine neue Weltkarte zeichnete, fügte er erstmals den 1492 neu entdeckten Kontinent hinzu. Aber wie hieß bloß der Entdecker?

Waldseemüller hatte gehört, dass der Entdecker wohl ein Italiener mit Namen Amerigo Vespucci war. Stimmte das wirklich? Oder war es doch ein anderer, der als erster Europäer das sah, was wir heute „Amerika“ nennen?

Nachdem wir die spannende Frage geklärt haben, wer Amerika entdeckte und wie es zu seinem Namen kam, basteln wir einen Waldseemüller-Globus, der uns zeigt, wie die Welt für die Menschen damals aussah.

Matthias Hofmann arbeitet bei der Bundeswehr im Bereich Beobachtung und Prognostizierung der Staaten der arabischen Welt.

Die spanische Reconquista

Matthias Hofmann

Vortrag — Abendkasse: € 4,00

Do, 05.06.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Spanien wurde bereits ab dem Jahre 711 von den Muslimen eingenommen. Die christlichen Königreiche in Spanien bemühten sich sogleich wieder sich aus der Dominanz des Islam zu befreien.

Konnten in der ersten Phase (bis 1086) nur wenige nordspanische Regionen zurückerobert werden, erreichte man in der zweiten Phase (1086-1212) deutlich wieder die Oberhand in Spanien. In der dritten Phase (1213-1492) gelang es endlich den Islam wieder ganz aus Spanien zu vertreiben. Allerdings, die Spuren der islamischen Kultur sind bis heute in Spanien erkennbar.

Matthias Hofmann arbeitet bei der Bundeswehr im Bereich Beobachtung und Prognostizierung der Staaten der arabischen Welt.

Wohin steuert Spanien?

Bericht über ein krisengeschütteltes Land

Prof. Dr. Walther L. Bernecker

Vortrag — Abendkasse: € 4,00

Mi, 12.03.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Ein Bericht über Spanien muß notgedrungen kritisch ausfallen. Im Vortrag werde ich mich auf drei Bereiche konzentrieren, die in ihrer Gesamtheit die seit Jahren anhaltende Krise ausmachen: zum einen auf die Verwerfungen im Wirtschafts-, Finanz- und Arbeitsbereich, somit auf die Verschlechterung der Lebenssituation eines Großteils der spanischen Bevölkerung; zum anderen auf die durch massenhafte Korruption praktisch aller Parteien bewirkte moralische Krise, die sich in den letzten Jahren zu einer Krise des Systems ausgeweitet hat; zum dritten schließlich auf Lösungsmöglichkeiten und eine Prognose zum weiteren Verlauf der Krisen. Selbst wenn diese Krisen überwunden werden sollten, wird Spanien sehr verändert aus seiner ernsten Bewährungsprobe hervorgehen. Die Abspaltungstendenzen Kataloniens werden nur am Rande erwähnt, da dieser Thematik ein eigener Vortragsabend gewidmet wird.

Prof. Dr. Walther L. Bernecker, Inhaber des Lehrstuhls Auslandswissenschaft an der Universität Erlangen-Nürnberg, lehrt neuere Geschichte mit dem Schwerpunkt Spanien und Lateinamerika.

Kriminelle Energie

900 Jahre Offenburger Kriminalgeschichte

Franz Huber

Vortrag — Abendkasse: € 4,00

Do, 13.02.14, 19:00 Uhr

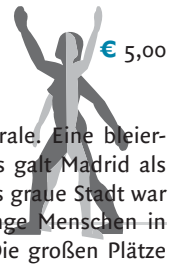
VHS, Raum 102 - Saal

Kriminelle Energie herrscht in jeder Stadt vor, auch in Offenburg. Einen Streifzug durch die kriminelle Geschichte der Stadt anhand ausgewählter Beispiele bietet dieser Vortrag. So unterstellten „unerhörte kriminelle Energie“ die städtischen Richter bereits im 17. Jahrhundert zahlreichen Frauen und Männern, indem ihnen durch Folter Hexerei „nachgewiesen“ wurde. Auch besonders frech und noch einfallsreicher als der Hauptmann von Köpenick verhielt sich der „Schneider von Offenburg“, der einige Monate in Süddeutschland mit erfundenen fantasievollen Geschichten die Massen begeisterte.

Mit Bildern und Dokumenten zu verschiedenen Delikten von der ersten urkundlichen Nennung der Stadt bis heute wird die Kriminalität in Offenburg ins Bewusstsein gerufen. Warum gibt es das Böse und woher kommt es, das ist noch immer ungeklärt und wird ebenfalls an einigen lokalen Fällen aufgezeigt.

Franz Huber ist 1. Kriminalhauptkommissar a.D.

Movida - people in motion



Langer Abend — € 5,00

Fr, 09.05.14, 20:30 Uhr

KiK, Offenburg

Bis Mitte der 70er war Madrid Francos Schaltzentrale. Eine bleierne Zeit. Wenige Jahre nach dem Tod des Diktators galt Madrid als die schrillste Stadt Europas. Die schöne, aber etwas graue Stadt war plötzlich knallbunt. Großflächige Graffitis und junge Menschen in schrägen Klamotten beherrschten das Stadtbild. Die großen Plätze gehörten den Aktionskünstlern, wenn nicht gerade ein Film gedreht wurde. Oder gerade dann. Denn die Kunst machte die Stadt zur Kulisse und wurde selbst zur Kulisse für ein neues Kunstwerk. Das Leben in der Stadt explodierte förmlich. Neue Einflüsse wurden mit alten Traditionen vermischt. Hemmungslos und anarchisch. Die Trennung zwischen Künstlern und Betrachtern wurde aufgehoben. Jede(r) hatte das Recht, sich auszudrücken. Der Dilettantismus wurde zum ästhetischen Prinzip. Dennoch oder gerade deshalb entstanden in allen Künsten beachtliche Werke. Weltstars wie Almodóvar und Costus verdankten ihre Karriere einer Bewegung, die keine sein wollte, die sich jeglicher Definition entzog, die keinen Ursprung und keinen Endpunkt

hatte. Movida war die schiere Lust am Leben. Movida war Bewegung nach Jahren des Stillstands. Movida als ungeplantes Happening, „als elektrischer Strom, der durch die Straßen Madrids und die Adern ihrer Bewohner zuckt und die Kreativität zum Glühen bringt...“
Movida in Offenburg? Einen Abend lang den Madrider Zeitgeist der späten 70er und frühen 80er heraufbeschwören? Geht das überhaupt? Völlig falsche Fragen! Movida wird gemacht, mit der Musik, den Filmsequenzen, den Bildern, den Aktionsformen von damals und Gedankenbildern von heute. Was bei dieser Mixtur herauskommt, könnte eine Art Zeitgeistrevue, eine Art Disco mit audiovisuellen Impulsen, eine südländische Fasentparty oder ein spanisch-deutsches Fest der Sinne sein. Movida ist nicht das Werk der Musiker, DJs, Clip-Artisten, sondern der Leute, die (sich und das Leben) feiern.

Die Türkei und die Welt des Islam

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 29.01.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Die Geschichte der Türkei ist vom Islam geprägt: Vom Leben mit dem Islam und vom Kampf gegen ihn (Säkularisierung unter Atatürk). Ersteres hat eine rund 1000jährige Entwicklung hinter sich, letzteres ist ein Phänomen der ersten Hälfte des 20. Jh. Was sind die Grundlagen des Islam speziell in der Türkei? Wie funktionierte die Beziehung zwischen Staat und Religion früher und heute? Welche religiösen Gruppierungen gibt es und welche Optionen sind zukünftig denkbar?
Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag. Dabei geht es weniger um Tagespolitik als um grundsätzliche Information (und Diskussion) der religiösen Einstellungen und Entwicklungen. Sie sind ein Spiegel der Möglichkeiten für den Islam in einem modernen Staat.
Prof. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Literaturwissenschaftler, der als Professor an der Pädagogischen Hochschule Freiburg lehrt.

Foto: La-Liana / pixelio.de

Katalonien und Spanien

eine problematische Beziehung zwischen Autonomie und Sezession
Prof. Dr. Walther L. Bernecker
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 15.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Der Vortrag bettet den aktuellen Sezessionsprozeß Kataloniens in einen historischen Kontext ein; er konzentriert sich vor allem auf die spannungsgeladene Zeit nach dem Spanischen Erbfolgekrieg zu Beginn des 18. Jahrhunderts. Der eigentliche Schwerpunkt liegt in der Entwicklung der letzten beiden Jahre; herausgearbeitet werden die Zusammenhänge zwischen den politisch-nationalen Aspekten und der Wirtschafts- und Finanzkrise Spaniens. Der Vortrag endet mit einer Prognose zum spanisch-katalanischen Verhältnis.
Prof. Dr. Walther L. Bernecker, Inhaber des Lehrstuhls Auslandswissenschaft an der Universität Erlangen-Nürnberg, lehrt neuere Geschichte mit dem Schwerpunkt Spanien und Lateinamerika.

Kultur

Eröffnung der Ausstellung

Spanische Grafik - zwischen Poesie und Sozialkritik

Carmen Gonzales-Borras
Vernissage — ohne Gebühr
Do, 23.01.14, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Die Ausstellung „Spanische Grafik - zwischen Poesie und Sozialkritik“ zeigt die Papierarbeiten von vier spanischen Künstlern: Marta Sanz, Fernando Halcón, Álvaro Terrones und Moisés Yagües. Auf ganz unterschiedliche Art und Weise - mal poetisch-filigran, mal mit schwarzem-bissigem Humor - setzt sich jeder der Künstler mit seinen Mitteln mit sozialen Ungerechtigkeiten oder gesellschaftlichen Problemen wie Einsamkeit, Korruption oder Einwanderung auseinander. In der Ausstellung sind von der Radierung bis zum Holzschnitt und zur Collage, verschiedene künstlerische Techniken zu sehen.
Zum Auftakt des Schwerpunktthemas „Spanien“ wird die Ausstellung von der **Kuratorin Frau Dr. Carmen González-Borràs** eröffnet. Sie führt Sie an dem Abend in die Ausstellung der berühmten Künstler ein.
In Kooperation mit: Galerie 100 kubik, Köln

Spanische Grafik - zwischen Poesie und Sozialkritik

Ausstellung im Foyer der VHS im Rahmen des Semesterschwerpunkts „Spanien“
101002V — ohne Gebühr
Do, 23.01.14 - 30.04.14
Die Ausstellung ist zu sehen im Foyer der Volkshochschule täglich zwischen 08:00 und 22:00 Uhr.
In Kooperation mit: Galerie 100 kubik, Köln

Chagall und die Bibel

Dr. Abraham Steinberg
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
„Ich las die Bibel nicht, ich träumte sie. Seit meiner frühesten Jugend hat mich die Bibel in ihren Bann gezogen. Die Bibel schien mir - und scheint mir heute noch - die reichste poetische Quelle aller Zeiten zu sein. Seitdem habe ich ihren Widerschein im Leben und auch in der Kunst gesucht. Die Bibel ist wie ein Nachklang der Natur und ich habe danach gestrebt, dieses Geheimnis weiterzugeben.“
Dieser Satz stammt von Marc Chagall (1887-1985). 1959 erhielt er die Anfrage, die Synagogenfenster der renommierten Hadassah-Universitätsklinik in Jerusalem zu gestalten. Bei der Arbeit dazu ließ er sich von zwei biblischen Texten, dem sog. „Vätersegen“, inspirieren.
Dr. Abraham Steinberg führt anhand von Bildern der Buntglasfenster in der Haddassah-Klinik in die besondere Art ein, wie Chagall Worte in Bilder umzusetzen verstand.

Barça - més que un club!

Martin Wagner

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 25.06.14, 19:00 Uhr

Offenburg Reithalle

Ex-Nationalspieler Martin Wagner beleuchtet die Zusammenhänge zwischen regionaler Identitätsbildung und Sozialgeschichte in Spanien anhand von zwei Fußballclubs: Zum einen ist das der FC Barcelona, der seit den Zeiten des Franco-Regimes für den Nationalstolz der Katalanen steht und eine Bedeutung hat, die weit über den Sport hinaus geht. Zum anderen betrachtet Martin Wagner mit Athletico Bilbao einen weiteren Spitzenverein, der die Besonderheit aufweist, dass nur Basken in diesem Verein spielen dürfen. Hier zieht der ehemalige Deutsche Meister und Pokalsieger eine Parallele zum 1. FC Kaiserslautern, dessen Bedeutung für die Pfalz ebenfalls über das Sportliche hinausgeht.

Tiefe Einblicke in die Welt des Sports, in die Verankerung des Fußballs in der Gesellschaft und die regionale Dimension dieser legendären Vereine - ein aufschlussreicher Vortrag in der heißen WM Phase in Brasilien.

Martin Wagner ist Ex-Nationalspieler, Deutscher Meister und DFB-Pokalsieger mit dem 1. FC Kaiserslautern und Geschäftsführer der MaWa CONSULT.

Vom spanischen Königshof in die Boutique

der Wandel der spanischen Mode vom 16. Jahrhundert bis heute

Claudia Schmiderer

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 03.07.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Beginnend mit einem Streifzug durch die heutige Weltmode - mit Labels, die auf der ganzen Welt getragen werden wie z.B. Zara und Desigual - beleuchtet der Vortrag die Hochzeit der spanischen Mode im 16. Jahrhundert. Gerade der Hof unter Philipp II. war nicht nur Zentrum der Macht, sondern auch Vorbild in Sachen Mode. Die Entwicklung der spanischen Mode von damals bis heute wird anhand bestimmter Eckpunkte aus dem Weltreich vorgestellt.

Claudia Schmiderer (M.A.) arbeitet als freiberufliche Publizistin, Dozentin und Grafikerin für Museen, Institute, Unternehmen und Hochschulen.

Recht

Juristisch richtig bauen

Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus

Dr. Daniel Entringer

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 26.03.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Welche juristischen Fallstricke drohen Bauherren sowie Bauunternehmern?

Der Baujurist Rechtsanwalt Dr. Daniel Entringer (Kanzlei Dr. Entringer, Offenburg) wird in seinem Vortrag aus juristischer Sicht und für Laien verständlich die verschiedenen Bauphasen aus jeweiliger Sicht des Bauherrn sowie des Bauunternehmers, Handwerkers, Bauträgers und Architekten betrachten:

- Was gilt es schon beim Bauvertrag für Bauherrn und Bauunternehmer zu beachten?
- Welche Rechten und Pflichten haben die Baubeteiligten bis zur Abnahme des Bauvorhabens?
- Und wie geht es nach der Abnahme rechtlich weiter?
- Wie geht man mit Baumängeln um: kooperativ versus konfrontativ?
- Wer muss wann wieviel und wie abgesichert bezahlen (oder auch nicht)?
- Der Architekt als „Dritter im Boot“: Was ist aus dem Architektenrecht relevant?

Gerne können im Rahmen dieser Veranstaltung mit den Teilnehmenden auch weitere spannende Fragen aus dem breiten Spektrum des Baurechts und Architektenrechts gemeinsam diskutiert werden.

Hohberg

Vermögensschutz und Erbschaftsplan

für Patchworkfamilien und nicht eheliche Partner

Rüdiger Wingert

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 09.04.14, 18:00 Uhr

Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Oft geht Immobilienvermögen ganz oder teilweise schon zu Lebzeiten verloren durch ungedeckte Heimkosten und der hinterbliebene, nichteheliche Partner erhält nach dem Gesetz erst gar keinen Erbteil. Mit dem weit verbreiteten „Berliner Testament“ wird das Risiko Vermögensverzehr durch den Längstlebenden bei Patchwork-Ehen noch deutlich erhöht zum Nachteil der eigenen Kinder und der Stiefkinder. Ein Testament mit Alleinerbschaft für den nicht ehelichen Partner vermacht diesem nach Pflichtteil und Steuern meist nur ein Drittel vom gesamten Nachlass. Der Referent zeigt sinnvolle Vermögens- und Erbschaftsplanung für das eigene Dach über dem Kopf bis beide Partner dieses nicht mehr benötigen und für die Wunschnachfolge zum eigenen Partner sowie Kindern und Stiefkindern. Die Teilnehmenden erhalten zu den Vortragsthemen zahlreiche praktische Hinweise.

Reform der Verbraucherinsolvenz

Schuldenfrei nach 3 Jahren

Ulf Wollenzin

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 21.05.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Obwohl das Verbraucherinsolvenzverfahren schon seit 1999 die Möglichkeit eröffnet, nach einer Zeit einen finanziellen Neustart ohne

Fachtag Neue Medien

Kinder und Jugendliche im Umgang mit Neuen Medien - Internet und Handy

Nutzung und Gefahren

106120 25,00 Euro
Mi, 20.05.14, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Anmeldeschluss: 29. April 2013 (begrenzte TN-Zahl)

Das Internet ist überall und ständig gegenwärtig und auch verfügbar. Möglich wird das durch die stete Zunahme der Leistungsfähigkeit von Mobiltelefonen und der Tatsache, dass das Feature Telefonie bei Neugeräten beinahe nur eine Randerscheinung darstellt.

Gerade Kinder und Jugendliche verfügen in aller Regel über so einen Computer für die Westentasche und durch die preiswerten Flatrates auch über einen unlimitierten Zugang zum Netz.

Neben all den positiven Seiten, die Neue Medien mit sich bringen, können bei der Nutzung durch Jugendliche auch unerwünschte und unangenehme Nebeneffekte auftreten. Erwachsene, insbesondere Eltern und Pädagogen/-innen stellen diese rasanten Veränderungen bei der Entwicklung neuer Technologien und den damit verbundenen Möglichkeiten vor teilweise große Probleme. Kinder und Jugendliche kennen sich in der Regel besser mit den High-Tech-Geräten aus, so dass den Erwachsenen nicht selten die Einwirkung auf die negativen Seiten erschwert wird. Auf Dauer laufen Regelungsversuche durch Verbote ins Leere. Vielmehr gilt es, den Erwachsenen (insbesondere Eltern, Pädagogen,...), aber vor allem den jungen Menschen, durch die Vermittlung von Medienkompetenz und einer vernünftigen medienkritischen Haltung den angemessenen und differenzierten Umgang mit Medien zu ermöglichen.

Das Impulsreferat und die vier Workshops werden sich wie in den vergangenen Jahren wieder unterschiedlichen Fragestellungen widmen. Insgesamt sollen ein Impulsreferat und entsprechende Workshops unterschiedliche Facetten des Umgangs von Kindern und Jugendlichen mit den Neuen Medien aufzeigen.

Der Fachtag wendet sich an pädagogische Fachkräfte, LehrerInnen, MitarbeiterInnen von Beratungsstellen, ElternvertreterInnen und interessierte Eltern.

Anmeldung beim Jugendamt mit Angabe der zwei gewünschten Workshops (Fax: 0781/805-1152 / Mail: jugendarbeit@ortenaukreis.de).

Die Themen des Eingangsreferates und den Workshops können Sie im Februar auf unserer Website nachlesen. Dort finden Sie auch den Flyer als PDF-Download (www.vhs-offenburg.de/fachtag).

In Kooperation mit: Aufschrei! - Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern, Erwachsenen e.V. und dem Landratsamt Ortenaukreis.

Fachtag Literaturübersetzen

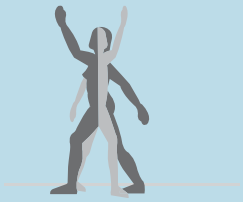
Sa, 24.05.14, 09:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Im Mai 2014 verleiht die Stadt Offenburg und die Hubert Burda Stiftung zum 5. Mal den Europäischen Übersetzerpreis. Mit dem Fachtag Literaturübersetzen engagiert sich der Übersetzerpreis nun auch für den übersetzerischen Nachwuchs. In nach Sprachenpaaren eingeteilten Workshops erörtern die TeilnehmerInnen mit Experten aus Lehre und literarischer Praxis an konkreten Beispielen Fragestellungen rund ums Literaturübersetzen.

Nach einer sprachübergreifenden Einführung finden für die TeilnehrmerInnen praktische Übungen in den sprachpaargebundenen Workshops statt. Dazu gehört die Übersetzung eines kleinen Textes mit anschließender Diskussion über die Motivation zur übersetzerischen Entscheidung. Dabei werden verschiedene translationsrelevante Themen angeschnitten, wie die Übersetzung von Metaphern, die Wiedergabe von Mündlichkeit oder das Übersetzen von Jugendsprache/Vulgarismen/Regionalismen...

- Workshop 1 - Spanisch-Deutsch als Sprache der Preisträger 2014
- Workshop 2 - Französisch-Deutsch als Sprache des Nachbarn
- Workshop 3 - Englisch-Deutsch als Sprache, aus der 70% der in Deutschland übersetzten Literatur übertragen wird

Beim gemeinsamen Mittagessen gibt es Gelegenheit zum Austausch mit KollegInnen und DozentInnen. Am Nachmittag werden die Workshops fortgeführt. Ein Verlagslektor gibt abschließend für alle TeilnehmerInnen Einblick in die Praxis des Literaturbetriebs.



Interessierte wenden Ihre Bewerbung an:
Stadt Offenburg, Fachbereich Kultur
Weingartenstr. 34, 77654 Offenburg
Email: fb.kultur@offenburg.de
Stichwort: Fachtag Literaturübersetzen

Bewerbungsunterlagen:
Motivationsschreiben, Lebenslauf, 2 Seiten Übersetzung eines literarischen Textes aus der jeweiligen Arbeitssprache, Ausgangstext
Bewerbungsschluss: 28.03.2014
Die Teilnahme ist kostenlos.

In Kooperation mit: Stadt Offenburg

Begleitprogramm der VHS zum Übersetzerpreis 2014

23.01.14	Ausstellung spanischer Grafiken
05.02.14	Filmgespräch: Don Quixote
12.02.14	Filmgespräch: La guerre est finie
12.03.14	Wohin steuert Spanien?
27.03.14	Kalter Main (Lesung)
07.05.14	Filmgespräch: La voz dormida
08.05.14	Spanische Literaturlandschaft (Gegenwartsliteratur)
09.05.14	La Movida
14.05.14	Filmgespräch: Die heiligen Narren
15.05.14	Katalonien und Spanien: eine problematische Beziehung zwischen Autonomie und Sezession
22.05.14	Filmgespräch: Die Stadt der Wunder
24.05.14	Fachtag Literaturübersetzer

Schulden zu erreichen, ist dies weitreichende Gesetz erstaunlicherweise immer noch ziemlich unbekannt. Es ist seither auch schon mehrfach reformiert worden. Nun tritt zum 01.07.2014 eine weitere Reform in Kraft, die das ohnehin schuldnerfreundliche Gesetz noch einmal für überschuldete Personen verbessert: Jetzt kann nämlich schon nach 3 oder 5 -statt bisher 6 Jahren- unter bestimmten Voraussetzungen die Restschuldbefreiung erlangt werden.
Sie erwartet ein Überblick über den Weg zur Schuldenfreiheit, Information über die Reform mit den neuen Möglichkeiten und die entstehenden Kosten. Natürlich bleibt auch Raum für Fragen.
Ulf Wollenzin ist Rechtsanwalt und seit 1999 auf diesem Gebiet nicht nur als Schuldnerberater tätig, sondern wurde auch vielfach als Treuhänder für diese Verfahren vom Gericht eingesetzt.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

für jeden aktuell
Wolfgang Greber
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 25.06.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Verantwortungsbewusste Eigenvorsorge umfasst nicht nur den Todesfall. Gerade im Hinblick auf schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit ist es dringend angeraten, vorausschauend für den Fall vorzusorgen, dass man eines Tages nicht mehr selber handeln kann. Die drei Bausteine - Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung - bilden dabei die Säulen der Eigenvorsorge.
Dieser Vortrag zeigt den Teilnehmenden in leicht verständlicher und nachvollziehbarer Weise, welche Möglichkeiten sich eröffnen, in gesunden Zeiten für Krankheit und Pflege vorzusorgen. Praxisnahe Beispiele erleichtern das Verständnis.
Ziel: Schaffen von Verständnis für die rechtliche Vorsorge im Pflegefall.

Pädagogik, Psychologie

Hausaufgaben - Wenn man zu Hause aufgibt?

Christian Fazekas
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 06.02.14, 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Für viele Eltern und Kinder werden Hausaufgaben zur täglichen Geduldsprobe. Die Belastung, der unsere Beziehungen ausgesetzt sind, führt dann meist nur zu organisatorischen Fragen wie „Ist es die richtige Menge an Aufgaben?“ oder „Wann sind sie fällig?“
„Wenigstens verbessern sie die schulischen Leistungen, Arbeitshaltung, Selbstständigkeit etc.“, denken wir und machen weiter.
In diesem Vortrag gehen wir einen Schritt weiter und stellen Fragen wie „Sind Hausaufgaben nützlich?“, „Muss es zu jedem Thema Hausaufgaben geben?“ oder auch „Welche Effekte haben Hausaufgaben wirklich?“.
Wenn die Antworten - auch in Form von wissenschaftlichen Untersuchungen - dazu gegeben sind, machen wir uns daran, unsere Möglichkeiten zu überblicken. Wir kehren zurück ins Kinder- und Klassenzimmer und sehen, wie wir unseren Alltag neu gestalten können.
Christian Fazekas ist Vater einer Tochter, arbeitet als Lernbegleiter in der Freien Kindertagesstätte Schneckenhaus und ist Gestalttherapeut.

VHS-Cup 2014

für Jugendliche ab 15 Jahren
Janina Stunder / Benjamin Köhler
106150 € 6,00
Fr, 04.07.14, 17:00 - 00:00 Uhr
VHS Kulturforum
Während sich bei der WM in Brasilien die Fußballstars gegenüberstehen, habt ihr die Gelegenheit den erstmals ausgetragenen VHS-Cup mit euren Freunden zu gewinnen! Gespielt wird auf einem Kleinfeld auf dem Kulturforum Offenburg. Euer Team muss dabei sechs Spieler stark sein. Vier sind gleichzeitig auf dem Spielfeld, zwei stehen als Einwechselspieler bereit. Wichtig: euer Team muss immer ein Mädchen auf dem Platz haben!
In zwei Vorrundengruppen wird das beste Team bis zum großen Finale ausgespielt, das den VHS-Cup dann natürlich mit nach Hause nehmen darf. Am Ende geht aber keiner leer aus, denn jeder Spieler darf sein Trikot behalten und nach der Siegerehrung schauen wir uns um 22 Uhr im VHS-Saal das WM-Viertelfinale der deutschen Mannschaft an (Voraussetzung: Deutschland wird Gruppenerster und gewinnt das Achtelfinale). Die Teamplätze sind begrenzt, also meldet euch an und holt euch den Pokal!
Essen und Getränke gibt es bis zum Ende des Tages zum kleinen Preis.
Noch mal alle Infos, die ihr bei der Anmeldung beachten müsst:
- euer Team muss 6 Spieler groß sein
- ihr müsst mindestens ein Mädchen im Team haben (besser sind zwei!)
- gebt bei der Anmeldung Namen und eure T-Shirt-Größen an
- pro Team 6,00 € Startgebühr

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung

Nach der Schule nach Spanien?

Tipps und Anregungen für einen Auslandaufenthalt in Spanien.
Nina Krämer / Carlo Ritter
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.07.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es gibt nach dem Abitur viele Wege zu einem Auslandsaufenthalt. Manche gehen als Au-Pair nach Frankreich oder England, andere wiederum streben - auch zur Vorbereitung auf das Studium - ein Unternehmenspraktikum an. Beliebte Ziele sind die USA oder im europäischen Ausland gerne Spanien.
Spanien hat Sonne und kilometerlange Strände zu bieten, dazu mediterranes Flair in den Städten, kulturelle Vielfalt in den Regionen, Orangenhaine und traditionelles Handwerk. Industrieunternehmen konzentrieren sich auf die großen Städte.
Die Wirtschaftskrise hat Spanien erreicht und hinterlässt ein Land, dessen Arbeitslosigkeit, vor allem aber die Jugendarbeitslosigkeit, weit über dem europäischen Durchschnitt liegen. Keine leichte Aufgabe, ausgerechnet hier einen Praktikumsplatz zu finden.
Wie findet man einen Praktikumsplatz? Welche Städte oder Regionen bieten sich an? Wie gut sollte man Spanisch sprechen? Was kostet der Aufenthalt? Alleine wohnen oder in einer Familie?
Wer nach der Schule selbst einen Auslandsaufenthalt in Spanien plant, sollte sich hier Anregungen und Tipps holen oder einfach die Bilder dazu genießen.
Nina, 18 Jahre alt, Studentin, wollte nach dem Abitur unbedingt nach Spanien. Nicht nur als Touristin, sondern für einen längeren Zeitraum um auch Land und Leute kennenzulernen. Am liebsten nach Valencia und am besten als Praktikantin in einem Unternehmen.
Carlo, 21 Jahre alt, Student, hat ein Freiwilliges Soziales Jahr an einer Deutschen Schule in Malaga absolviert und anschließend zwei Monate in Granada eine Sprachschule besucht.

Das Arabien - „Oster Camp“

für Jugendliche von 12-16 Jahren

106140 € 10,00
Mo, 14.04.14 - 17.04.14
9:00 - 15:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 102 - Saal

Du bist mindestens 12 und höchstens 16 Jahre alt? Du interessierst dich für unbekannte Regionen und möchtest etwas über die vielseitige arabische Welt kennen lernen? Dann hast du die Möglichkeit, eine Woche lang an der VHS spannende Einblicke in Kultur, Küche, Politik und Wirtschaft der arabischen Welt zu erhalten und zu erfahren, was die arabische Welt mit deinem Alltag in Deutschland zu tun hat.
In dieser Woche werden wir zuerst die Länder der arabischen Welt kennen lernen und erfahren, welche Bedeutung diese für unseren Alltag in Deutschland haben. Ölgewinnung, zentrale Wasserstraßen und politische Einflüsse werden dabei wichtige Inhalte sein.
Neben aktuellen Themen, die ihr in den Medien verfolgen könnt, wie zum Beispiel den „arabischen Frühling“, werden wir aktiv in die Kultur der arabischen Welt eintauchen. Eure Energie könnt ihr in arabischer Musik und arabischen Tänzen zum Ausdruck bringen. Wir lernen den Islam näher kennen, in dem wir ein religiöses Zentrum besuchen werden. Das gemeinsame Kochen wird auch bei diesem Camp nicht fehlen und euch Einblicke in die arabische Küche ermöglichen.
Weiter geht‘s mit dem Thema Natur. Hier werden wir uns mit Wüsten beschäftigen und erfahren, wie sich Mensch und Tier an das Leben in dieser Umgebung gewöhnen und welche Herausforderungen gemeistert werden müssen.
Am letzten Tag werden wir die arabische Welt einem Zukunftscheck unterziehen und dabei lernen, welche wirtschaftliche Bedeutung diese Region in Zukunft haben wird und welche Probleme noch zu lösen sind. Danach werden wir gemeinsam euren interessierten Eltern und Bekannten unsere Ergebnisse dieser spannenden und lehrreichen Woche präsentieren.
Seid ihr dabei? Wir freuen uns auf euch, um mit euch Arabien in seiner ganzen Vielfalt ganzheitlich zu erleben!
Durchführung abhängig von Förderzusage.

Kreativität - eine nachhaltige Energie-Quelle

Dr. Artur Hornung

132/107300 € 42,00
Sa, 18.01.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Kreativität ist eine treibende Kraft für die Bewältigung von Problemen - privat und beruflich. Wie aber gelingt es, die Energie der eigenen Kreativität freizusetzen? In diesem Seminar werden gemeinsam Antworten auf drei Fragen erarbeitet:

- Was fördert und was hemmt meine kreative Energie?
- Wie kann ich mit Kreativitätstechniken noch besser kreative Energie freisetzen?
- Wie kann ich mir meine kreative Energie bis ins hohe Alter erhalten?

Mit konkreten Übungen werden alltagsbewährte Kreativitätstechniken vermittelt und auf individuelle Anwendungen übertragen.
Dr. Artur Hornung ist Trainer und Berater für Projektmanagement, Kreativität und Glückskompetenz.

Grenzen setzen - Erziehungsmaßnahmen und ihre Auswirkungen

Christian Fazekas

Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 13.03.14, 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Grenzen sind ein viel diskutiertes pädagogisches Thema, das in der Lage ist, starke Emotionen auszulösen. Die einen sagen, Kinder brauchen klare Grenzen, andere möchten ihre Kinder nicht begrenzen oder gar ausgrenzen.
Häufig wird die Diskussion auf ein „Grenzen - ja oder nein“ zugespitzt.
Was aber Grenzen sind, ob und wie sie sich von bloßen Vorschriften unterscheiden und wie stark sie uns prägen, wird meist in Ratgebern oder auch in Erziehungssendungen im Fernsehen nicht erwähnt.
Der Vortrag will klären, was Grenzen eigentlich sind und einen Blick auf gängige Erziehungspraxis werfen, um Nützliches von Unnützlichem zu unterscheiden. Im Versuch, ein vollständiges Bild zu zeichnen, wird der Frage „Grenzen - ja oder nein“ eine dritte Antwort hinzugefügt, die dazu ermutigen soll, neue, passendere Wege für sich und seine Kinder zu finden.
Christian Fazekas ist Vater einer Tochter, arbeitet als Lernbegleiter in der Freien Kindertagesstätte Schneckenhaus und ist Gestalttherapeut.

Familie! - Eine neue Perspektive auf alte Konflikte

Christian Fazekas

107140 € 29,00
Di, 01.04.14 - 06.05.14
20:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 304

Das Zimmer aufräumen, Geschwisterstreit, zu Bett gehen: Die Themen, die in Familien zu Konflikten führen, sind vielfältig und die Lösungen nicht immer so offensichtlich, wie man es sich wünscht. Viele Ratgeber wollen helfen, aber oft beeinträchtigen die vorgeschlagenen Maßnahmen das Klima in der Familie negativ. Eltern spielen Rollen, in denen sie sich nicht wirklich wohl fühlen. Häufig wollen sie etwas anders machen, als es die eigenen Eltern getan haben, aber bisher haben sie noch keine befriedigenden Lösungen gefunden. In diesem Kurs wollen wir uns selber und gemeinsam neue Perspektiven eröffnen, einen Umgang finden, der zu uns passt und auch verstehen, was da eigentlich vor sich geht, wenn es in der Familie nicht klappt. Wir gehen grundlegenden Mechanismen in der Beziehung von Mensch zu Mensch auf den Grund und erfahren selbst, was sich richtig für uns anfühlt und was nicht. Wir treffen uns insgesamt acht Mal, damit wir Zeit haben, mit den neuen Ideen Erfahrungen zu machen und unsere Fragen, Zweifel und Lernerfolge in der Gruppe zu teilen.
Christian Fazekas ist Vater einer Tochter, arbeitet als Lernbegleiter in der Freien Kindertagesstätte Schneckenhaus und ist Gestalttherapeut.

Philosophie

VHS-Kolleg

Shamanta und Vipassana - Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation

Wochenendseminar zur buddhistischen Philosophie und Meditation
Paul Syska
108200 € 95,00
Sa, 28.06.14 - So, 29.06.14
09:00 - 16:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Thema ist die Praxis der Meditation. Wir erarbeiten uns ein Übungskonzept, das über verschiedene Stufen wie Achtsamkeit und Bewusstheit, Atem- und Körperübungen zur Geistigen Ruhe führen soll.
Paul Syska wird die Übungen und die Hintergründe aus der buddhistischen Philosophie erklären und zur Meditation anleiten.

Seneca - Vom Gelingen des Lebens

Dr. Volker Spierling
108100 € 72,00
Fr, 04.04.14, 16:00 - 19:00 Uhr
Sa, 05.04.14, 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 202
Seneca ist einer der wichtigsten Vertreter einer stoischen, gelassenen Lebensform im antiken Rom. Er wurde um 4 v. Chr. in Cordoba geboren und tötete sich auf Befehl Neros 65 n. Chr. nahe Rom. Ein glückliches, gelingendes Leben kann nach Seneca allein aus der sittlichen Vollkommenheit entspringen. Diese wird erlangt, wenn der Mensch sich seiner Vernunft bedient und in Übereinstimmung mit der Natur lebt. Seneca zufolge haben wir keineswegs zu wenig Zeit, sondern wir verschwenden sie sinnlos und achten zu wenig auf das Hier und Jetzt. „Lang genug ist das Leben und reichlich bemessen auch für die allergrößten Unternehmungen - wenn es nur gut angelegt würde." Die vermeintliche Kürze des Lebens hat ihren Grund in der Unbedachtsamkeit der Menschen, die keine Zeit finden, sich innerlich zu sammeln, wozu die Philosophie hilfreich sein kann. „Trenne dich von der großen Masse" und „zieh dich auf das zurück, was ruhiger, sicherer und wichtiger ist." „So lange wir aber noch atmen, so lange wir noch unter Menschen sind, wollen wir auch Menschlichkeit üben."
Bitte den Seminartext in der Übersetzung von M. Giebel mitbringen: Seneca, Von der Kürze des Lebens, Reclam UB Nr. 19001, Euro 5,00.

Die Lebensenergie „Qi" und wie man im Qigong damit umgeht

Dr. Imke Bock-Möbius
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
„Qigong", die Arbeit mit der Lebensenergie „Qi", ist eine chinesische Bewegungsform, in der langsame Körperbewegungen, Atmung und Vorstellungsübungen dazu benutzt werden, das Qi zu regulieren, damit es harmonisch und ungehindert seinem natürlichen Fluss durch die Leitbahnen und den ganzen Körper folgen kann. Berücksichtigt man die Hintergründe des Qigong aus Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und daoistischer Philosophie, ergeben sich neue Sichtwei-

sen auch für andere Bereiche der Wirklichkeit, z. B. in der modernen Naturwissenschaft, und es lassen sich unerwartete Ordnungsprinzipien erkennen. Der Vortrag wird mit Übungen begleitet.
Dr. rer.nat. Imke Bock-Möbius ist studierte Physikerin. Sie erlernte in China die Akupunktur, ist langjährige Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft.

Länderkunde, Heimatkunde

Sufismus - Islamische Mystik

Der undogmatische „Weg der Liebe“
Elmas Taskan
132/110200 € 25,00
Fr, 17.01.14 - 24.01.14
19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 303
Sufismus bezeichnet eine bedeutende Strömung innerhalb des islamischen Denkens und betont vor allem die innere Dimension des Islam. Er zeigt Wege, durch die man Gott „den Geliebten“ direkt erreicht und zur Erkenntnis seines verborgenen Wesens vorstößt. Gleichzeitig unterstreicht der Sufismus den Vorbildcharakter des Lebens des Propheten Muhammed. Die Lauterkeit des Glaubens und das Erreichen einer größtmöglichen Schönheit in den Bezeugungen der Größe Gottes stehen ebenfalls im Vordergrund.
In diesem Vortrag bekommen sie einen Einblick in die mystische Bruderschaft und in das Leben des bedeutendsten islamischen Mystikers Mevlânâ Celâleddin Rumi (1207 - 1273), dessen furchtlose Gottesliebe die Sufis heute noch tanzen lässt.

Andalusiens Braut und Zierde der Welt:

Cordoba im Miteinander islamischer, jüdischer und christlicher Kultur
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 28.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
„Er kombinierte die Lieder der Christen mit denen des Orients und erfand einen Stil, den es nur in Andalus gab, und dem alle zugeneigt waren“ (über Ibn Baddscha).
Im Gegensatz zu wachsenden kulturellen und religiösen Spannungen der Gegenwart bietet die mittelalterliche Geschichte des maurischen Spanien ein Bild der Symbiose verschiedener Lebensformen und ein fruchtbares Miteinander der Religionen. Dies gilt für die Vermittlung griechisch-antiken Wissens ebenso wie für das Zusammenleben unterschiedlicher Gruppen überhaupt. Gerade um Letzteres soll es in diesem Vortrag gehen. Wie hat dieses Miteinander funktioniert? Warum wurde Cordoba zum Vorbild? Wie war die Gesetzeslage und gab es nicht doch Konflikte?
Prof. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Literaturwissenschaftler, der als Professor an der Pädagogischen Hochschule Freiburg lehrt.

Filmreihe „Abgedrehte Bücher“

Die Filmgespräche finden Sie ab Seite 146.

Foto: Dieter Schütz / pixelio.de

Hohberg

Geocaching - Das Dorf zwischen Zezenberg und Zixenberg

Albert Beck
111500 € 15,00
Sa, 10.05.14, 14:00 - 17:45 Uhr
Jugendtreff Niederschopfheim
Wer möchte nicht gerne einmal die neue, moderne Schatzsuche ausprobieren? Jugendliche und Erwachsene erhalten zuerst eine Information über Geocaching, GPS-Handgeräte und die Aufgaben die gestellt werden. Nach der Theorie wird nach vorgegebenen Koordinaten in der Nähe des Jugendtreff ein „Cache“ (Schatz) gesucht. Dann gilt es gemeinsam die Aufgabenpunkte des „Multi-Cache“ zu suchen. Von dort erhält die Gruppe weitere Infos zum nächsten Cache. Die Suche führt zu einigen markanten Punkten in der Umgebung von Niederschopfheim. Wer findet den Schatz?
Bitte mitbringen: Kleine Rucksackverpflegung, gutes Schuhwerk

Studienreisen, Tagesfahrten

Die Studienreisen und Tagesfahrten finden Sie ab Seite 152.

INTERESSANTE BEITRÄGE
UND UMFASSENDE
AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN
RUND UM MUSIK
UND MUSIKAUSBILDUNG

- im Metrum – dem Jahresprogramm 2013/2014 der Musikschule Offenburg/Ortenau
- Musikangebote für Kleinkinder ab 8 Monate
- Ausbildungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Chöre, Orchester, Bands

Anmeldestart 20.01.2014

Das neue Metrum erhalten Sie bei der Musikschule Offenburg/Ortenau und an vielen Auslagestellen im Ortenaukreis

Information und Anmeldung:

Musikschule Offenburg/Ortenau
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg
Tel.: 0781-9364-100
Fax: 0781-9364-112
info@musikschule-offenburg.de

Schutterwald

Abenteuer Jakobusweg

Die Seele atmen lassen

Bernhard Springmann

Vortrag — Abendkasse: € 4,00

Fr, 14.03.14, 19:30 Uhr

Schutterwald Kindergarten St. Jakob, Martinskeller

Wandern auf dem unter Unesco Weltkulturerbe stehenden über 1000 jährigen Weg.

Der Pilger durchläuft die spanischen Regionen Aragonien, Navarra, das Weinbaugebiet La Rioja, Kastilien und durch die Berge von Bercilien. Vorbei an den bekannten Städten Pamplona, Burgos, Leon und Astorga.

Auf der Strecke passiert man die schönsten Wegstellen wie das Kloster in Ronesvalles, die Brücken von Buente la Reina und Puente de Orbigo und die stolzen Kathedralen von Burgos, Leon und Astorga.

Nach 800 km Weg erreicht der Wanderer nach vielfältigen Begegnungen und Erfahrungen die Kathedrale von Santiago de Compostela.

Foto: Katharina Wieland Müller / pixelio.de

Andalusien

Eike Corina Albrecht

Vortrag — Abendkasse: € 4,00

Mi, 04.06.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

„Wenn du in den Straßen von Granada einem blinden Bettler begegnest, so gib ihm doppelt, denn es ist Leids genug, diese Schönheit nicht sehen zu können.“ Dieser berühmt gewordene Satz eines unbekannten Poeten beschreibt nicht nur die Schönheit Granadas, sondern lässt sich geradezu auf ganz Andalusien übertragen, sei es auf Städte wie Cordoba und Sevilla, oder auch auf die großartigen Naturlandschaften vom Hochgebirge der Sierra Nevada über die bizarre Karstlandschaft des El Torcal bis zur faszinierenden, vom Menschen geschaffenen Minenlandschaft am Rio Tinto. Der Vortrag in digitaler Bildtechnik folgt dabei der Route unserer vhs-Studienreise Mitte April 2015, welche die Referentin leitet.

Eike Corina Albrecht ist Dipl. Geografin und Andalusienkennerin.

In Kooperation: Geopuls - Studienreisen

Hohberg

Ungewöhnliche Reise nach Neuguinea

Multivisionsvortrag

Bertram Rueb

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 29.01.14, 20:00 Uhr

Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Nach fast einjähriger Reiseplanung im Oktober 2009 machten sich mehrere Personen aus ganz Deutschland zu einer außergewöhnlichen Reise nach Jaya/Westpapua in Neuguinea auf. Im westlichen Teil der Insel, zu der auch Indonesien gehört, leben Menschen weitab unserer Zivilisation. Die Reiseteilnehmer machten Erkundungen durch den ausgedehnten Urwald mit all den dazu gehörenden Strapazen. Sie besuchten auf schlammigen und unwegsamen Pfaden die Dörfer der Danis, Korowais und Asmats.

Ein Reisebericht zum Staunen, Entdecken und Miterleben.

Hinter den Kulissen

550 km Abwasserkanäle... im Untergrund von Offenburg ist ordentlich was los!

Ralph-Edgar Mohn

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 03.04.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Zu einem nicht alltäglichen Thema werden interessierte Bürger, jung und alt eingeladen. Im Rahmen der Vortragsveranstaltungen der Volkshochschule referiert der Geschäftsführer des Abwasserzweckverbandes „Raum Offenburg“, Ralph-Edgar Mohn, über das 550 km lange Kanalnetz im Verbandsgebiet. Tag und Nacht müssen die Kanäle ihren Dienst erfüllen. Bei Regen kommen sie gelegentlich auch mal unter Stress. An Hand von Bildern, Plänen und Zahlen werden die

Zusammenhänge der Kanalisation vom Abfluss auf dem Grundstück bis hin zur Reinigung in der Kläranlage erläutert.

Ein besonderes Highlight!

Wer nach dem Vortrag noch mehr wissen will, ist eingeladen vor Ort die Kanalisation in der Oststadt zu besichtigen, um bei schwachem Licht und dem typischen Geruch des Abwassers die Geheimnisse der Unterwelt Offenburgs zu entdecken.

Die Kanalisation... Offenburg von unten kennen lernen und besichtigen!

Ralph-Edgar Mohn

116015 ohne Gebühr

Di, 08.04.14, 10:00 - 12:15 Uhr

Treffpunkt: Offenburg, Ecke Karl-Blos-Str./Schillerstrasse

Blick hinter die Kulissen des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach

Klinikbesichtigung mit Berufsinformation zum Gesundheits- und Krankenpflegebereich

116022 ohne Gebühr

Mo, 12.05.14, 14:30 - 16:30 Uhr

Ortenau Klinikum, Offenburg, Hörsaal 1

Das Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach mit seinen drei Standorten Offenburg Ebertplatz, Offenburg St. Josefsklinik sowie Gengenbach hat 742 Planbetten verteilt auf 20 Fachkliniken und 14 medizinische Zentren und unterhält ein Radiologisches Institut. Es gehört zu den größten Krankenhäusern in Baden-Württemberg und hinsichtlich der Geburtenzahl liegt das Klinikum mit seinen Geburtshilfen und dem Perinatalzentrum Level 1 mit an der Spitze. Über 2.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind an den drei Standorten rund um die Uhr für die Patienten im Einsatz.

Die Besichtigungstour durch das Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz führt unter anderem durch das Zentrallabor, die Kinderklinik und bei schönem Wetter sogar auf den Hubschrauberlandeplatz.

Zudem informiert **Edeltraud Prell**, ehemalige stv. Pflegedirektorin des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach, über die verschiedenen Berufe im Gesundheits- und Krankenpflegebereich. Ausreichend Zeit für Fragen ist eingeplant.

Foto: Igelsböck Markus / pixelio.de

Feuerwehr - Blick hinter die Kulissen

116025 ohne Gebühr

Mi, 04.06.14, 14:30 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Offenburg, Feuerwache, Am Kestendamm 4

„Die Feuerwehr kennt jedes Kind“, doch was geht hinter den Kulissen der Frauen und Männer in roten Kisten überhaupt ab? Was ist, wenn ich den europaweiten Notruf 112 wähle? Diese und viele ähnliche Fragen tauchen immer wieder auf, wenn die Bevölkerung auf ihre Brandbekämpfer stößt.

Was wäre da besser geeignet, als in der Höhle des Löwen selbst alle Fragen loswerden zu können? Bei einem Besuch auf der Feuerwache in Offenburg können Sie alles anbringen, was Sie schon immer zum Thema Brandschutz wissen wollten.

Eine entspannende Führung, bei der technische high-lights und lebensrettende Ausrüstung besichtigt werden kann. Sie erhalten einen Abriss über den Alltag einer großen freiwilligen Feuerwehr und erfahren, was dieses Ehrenamt so faszinierend macht. Und im freien Gespräch erhalten Sie die Auskunft zu dem, was Ihnen schon immer „unter den Nägeln brannte“!

Hinter den Kulissen

Die Teilnehmerzahlen für die Betriebsbesichtigungen sind begrenzt. Nur vorab angemeldete TeilnehmerInnen erhalten Zugang zu den Produktionsstätten.
Das Fotografieren ist in aller Regel nicht erlaubt.

Verbraucherfragen

Todesfall: Versorgt über den Partner?

Axel Wilke

Vortrag € kostenlos

Do, 20.03.14, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Verlust des Ehe- oder Lebenspartners wiegt schwer. Zusätzlich stellt sich die Frage, wie kann ich den Lebensstandard halten, welche Ansprüche habe ich gegenüber der gesetzlichen Rentenversicherung? Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert in einem Vortrag über die folgenden Sachverhalte:

- Unter welchen Bedingungen erhalten Hinterbliebene eine und wie hoch ist diese?
- Haben auch Kinder Anspruch auf eine Rente?
- Was ist eine Erziehungsrente?
- Wird eigenes Einkommen angerechnet?
- Was passiert bei erneuter Heirat bzw. Lebenspartnerschaft? Gibt es dann eine Abfindung?

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Energiehaltige Getränke

Melanie Jilg

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 22.01.14, 19:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Trinken ist für unseren Organismus lebensnotwendig. Was sind richtige Getränke, um den Durst zu stillen und in welcher Menge empfiehlt sich welches Getränk? Eine Vielzahl an Sorten überfordert den Verbraucher in einer Getränkeabteilung. Was ist der Unterschied? Was versprechen light Produkte und was halten sie? Und was ist z.B. in dem viel diskutierten Bubble Tea wirklich enthalten? Zucker, Koffein und andere „Energieträger“ sind auf den ersten Blick oft gar nicht auszumachen. Viele Zusatzstoffe und deren Konzentration können sogar unter bestimmten Umständen schädlich sein.

Der Vortrag will Eltern und ErzieherInnen Hilfestellung geben, welche Getränke für Kinder und Jugendliche sinnvoll sind. Es wird unter anderem über Getränkeverpackungen gesprochen, die gerne mitgebracht werden können.

Melanie Jilg ist Mutter von zwei Kindern, arbeitet als Diätassistentin und ist BeKi-Fachfrau.

Beratung PC-Kauf

Wieviel Takt braucht mein PC

GHz zum Durchbrennen

Andreas Müsse

501010 € 15,00

Do, 06.02.14, 18:00 - 20:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Notebooks erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Die Rechen- und Grafikleistungen der kleinen und handlichen Geräte sind für alle „normalen“ Einsatzgebiete mehr als ausreichend. Worauf sollte beim Kauf eines Notebooks geachtet werden? Auch bei diesen Geräten ist die Spanne von Preis und Ausstattungsmerkmalen immens. Nicht alles wird benötigt, manches später aber bitter vermisst. Zudem ist mittlerweile auch eine Funktionsabgrenzung zu den Tablets der unterschiedlichen Hersteller interessant.

Die Frage nach den inneren Werten ist bei beiden Geräteklassen, Notebooks und Desktop, gleich wichtig. Die geplante Verwendungsart des Rechners ist als Entscheidungskriterium wichtiger als der reine Vergleich von Taktfrequenz, Arbeitsspeicher, Festplattengröße und Brenngeschwindigkeit. Das Kennen der aktuellen Anforderungen und das Einplanen einiger Leistungsreserven kann viel Geld sparen und bedeutet nicht automatisch den Erwerb des Top-Boliden unter den PCs.

Facebook Starter

Andreas Müsse

501130 € 44,00

Di, 11.02.14 - 18.02.14

17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten:

- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Physik

Elektrowerkstatt „Jungs“

Was ist ein elektrischer Stromkreis und wie baut man diesen? Wie funktioniert eine Glühbirne und wozu braucht man einen Schalter? Was ist ein Leiter und was ist ein Isolator? Dies und vieles mehr erfährst du in der Elektrowerkstatt. Am Ende des Kurses darfst du deine kleine selbst gebaute Lampe mit nach Hause nehmen.

Elektrowerkstatt „Jungs“

für Schüler von 8-12 Jahren

Elisabeth Gerber

112150 € 15,00

Sa, 19.07.14, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS, Kreativraum 207

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schere und Kleber, Essen & Trinken

Materialkosten: 5,00 €

Elektrowerkstatt „Mädchen“

für Schülerinnen von 8-12 Jahren

Elisabeth Gerber

112155 € 15,00

Sa, 19.07.14, 12:15 - 14:30 Uhr

VHS, Kreativraum 207

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schere und Kleber, Essen & Trinken

Materialkosten: 5,00 €

Literatur, Theater

Kalter Main

Lesung
Rosa Ribas
Vortrag
Abendkasse: € 10,00
Do, 27.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Hochwasser in Frankfurt, und in den Fluten des Mains treibt ein Toter: Marcelino Soto, beliebtes Mitglied der spanischen Gemeinde in Frankfurt, wurde brutal ermordet. Hauptkommissarin Cornelia Weber-Tejedor übernimmt den Fall und ist bald mehr in die Ermittlungen verstrickt, als ihr lieb ist.
Rosa Ribas hat mit Cornelia Weber-Tejedor eine Kriminalkommissarin geschaffen, die als Tochter eines deutschen Vaters und einer spanischen Mutter in Frankfurt zwischen zwei Kulturen aufgewachsen ist. Besonders im ersten Krimi der Serie mit Cornelia Weber-Tejedor „Entre dos aguas“ / „Kalter Main“ werden Gastarbeiterschicksale geschildert. Immer wieder thematisiert die Autorin die Schwierigkeiten, mit denen Spanier im nasskalten Frankfurt konfrontiert sind und weswegen sie mit schmerzendem Heimweh an ihre sonnige Heimat denken.
Rosa Ribas wurde 1963 in Barcelona geboren und studierte an der dortigen Universität Hispanistik. Sie lebt seit 1993 in Frankfurt. Vor fünf Jahren gab sie ihre Universitätslaufbahn zugunsten des Schreibens auf. Drei ihrer Romane, Kalter Main, Tödliche Kampagne und Falsche Freundin sind ins Deutsche übersetzt und beim Suhrkamp Verlag erschienen.
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Wortspiel“
Die VHS-ServiceCard hat keine Gültigkeit.
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg

Spanische Literaturlandschaften

Prof. Dr. Hans-Jörg Neuschäfer
Vortrag
Abendkasse: € 12,00
Do, 08.05.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In manchen Zeiträumen ist die Sozialgeschichte eine Quelle, die große Kulturräume in blühende Landschaften verwandelt. Die Sozialgeschichte Spaniens ist eine solche Quelle.
Der Gegensatz zwischen dem republikanischen und dem nationalkatholischen Lager entlud sich in einem äußerst brutalen Bürgerkrieg, der in eine 36 Jahre währende Diktatur mündete. Nach Francos Tod 1975, in der Zeit der „transicíon“ (des demokratischen Übergangs) wurden die Konfliktlinien lange Zeit nur verwischt. In den letzten Jahren allerdings entzündete sich ein heftiger Streit über das Kollektive Gedächtnis. Vor allem die spanischen Literaten und Cineasten befeuerten diesen Konflikt mit ihren zeitgeschichtlichen Abbildungen.
Literarisch gesehen entstanden außerordentliche Meisterwerke. Seit 2005 reagieren spanische Autoren auf die wirtschaftlichen Verhältnisse im Land. Einerseits prangern sie Versäumnisse an, andererseits stellen sie etablierte Gewissheiten in Frage. Gleichzeitig ist ein Boom einer kompensatorischen Unterhaltungsliteratur festzustellen.
Wie kein zweiter kennt Professor Hans-Jörg Neuschäfer diesen Kulturraum und seine Literaten. In seinem Vortrag schlägt er eindrückliche Brücken zwischen Literatur und Gesellschaft. Er stellt die wichtigsten Werke von 1955 bis heute vor und erzählt aus erster Hand von den Menschen, die sie verfasst haben. Es erwartet Sie eine literarische Reise und ein ganz persönliches Reisepräsent in Form von Lesempfehlungen.
Prof. Hans-Jörg Neuschäfer war vor seiner Emeritierung Romanist an der Universität des Saarlandes. Er veröffentlichte u. a. das Referenzwerk „Spanische Literaturgeschichte“ (Metzler-Verlag, 4. Auflage 2011).
In der Pause warten spanische Tapas auf Sie.
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Wortspiel“
Die VHS-ServiceCard hat keine Gültigkeit.
In Kooperation mit: Stadtbibliothek Offenburg

Hauptwerke der Moderne

Sandro de Lorenzo
132/201200 € 61,00
Fr, 24.01.14, 16:00 - 19:00 Uhr
Sa, 25.01.14, 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 205
Die literarische Moderne zeichnet sich durch verschiedene Besonderheiten aus, die allesamt einen völlig neuen Zugang zu Literatur und Kunst im Allgemeinen verlangen. Unter den Stichworten „Abstraktion“, „Neue Psychologie“ und „Ästhetizismus“ suchen die Künstler der Moderne ständig nach völlig neuen ästhetischen Ausdrucksmöglichkeiten. In diesem Seminar werden die Besonderheiten der Moderne und der Umgang mit dieser neuen Art der Literatur anhand der großen und bedeutenden modernen Romane sowie anhand der Geschichte der Malerei aufgezeigt. Besprochen werden unter anderem Texte von James Joyce, Gustave Flaubert, Friedrich Nietzsche, Marcel Proust, Franz Kafka, Arthur Schnitzler und Alfred Döblin.
max. 12 Teilnehmende

Ausdrucksspiel Jeux Dramatiques -

Angebot für Kinder im Alter von 6 - 9 Jahren mit und ohne körperliche Einschränkungen
Angelika Teufel
132/201409 € 58,00
Fr, 17.01.14 - Fr, 28.03.14
14:30 - 15:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Das Ausdrucksspiel ermöglicht den Kindern im spielerischen Miteinander durch Bewegung und Gebärde inneres Erleben und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Es ist eine einfache Art des freien Theaterspiels ohne eingeübte Spieltechnik. Die Kinder schlüpfen in verschiedene Rollen und spielen ihr „eigenes Theater“. Sie können sich selbst entfalten und ihre schöpferischen Fähigkeiten entdecken.
Bringt eure Lieblingsgeschichten, Märchen oder Texte mit und lasst euch überraschen. Mit verschiedenen Theatermaterialien, Musik und Spielfreude werden wir uns verkleiden, verwandeln und verzaubern.

Roth
ist die
Liebe zum Buch.
Bücher, Medien und Ideen ...
Buchhandlung Gustav Roth
77652 Offenburg · Tel. 0781 9142-0
info@ buecher-roth.de · www.buecher-roth.de

Märchen

Hohberg

Spanische Märchen und Tapas

Elisabeth Ehret

201700 € 12,00

Mo, 19.05.14, 19:00 - 22:00 Uhr

„Ehrethof", Niederschopfheim

Willkommen auf dem Ehrethof zum spanischen Märchenabend.Spanien mit allen Sinnen erleben. Die wunderbare spanische Märchenwelt kann verzaubern und ihre Kraft und Lebensfreude spüren lassen. Gemeinsam können Sie die landestypischen Tapas zubereiten und in gemütlicher Runde genießen.
Für die Tapas wird vor Ort ein Kostenbeitrag erhoben.

Hohberg

Spanische Märchen und Tapas

Elisabeth Ehret

201710 € 12,00

Di, 20.05.14, 19:00 - 22:00 Uhr

„Ehrethof", Niederschopfheim

Willkommen auf dem Ehrethof zum spanischen Märchenabend.Spanien mit allen Sinnen erleben. Die wunderbare spanische Märchenwelt kann verzaubern und ihre Kraft und Lebensfreude spüren lassen. Gemeinsam können Sie die landestypischen Tapas zubereiten und in gemütlicher Runde genießen.
Für die Tapas wird vor Ort ein Kostenbeitrag erhoben.

Musikgeschichte

Musik als Seelengemälde

Dr. Stefan Schaub

Vortrag Abendkasse: € 8,00

Mo, 10.03.14, 20:00 Uhr

Salmen, Saal

Dass Musik eine „Herzensergießung" sein kann, wussten nicht nur die Romantiker des 19. Jahrhunderts. Und zwar nicht nur in der Oper, im Oratorium oder in einer Passion, also in den Gattungen, bei denen auch der Text mitspricht. Nein, auch in der textfreien sogenannten „absoluten Musik" soll die Musik „rühren" und „erschüttern" oder einfach nur ans Herz gehen.
Vor allem in den langsamen Sätzen, oft mit Adagio überschrieben, werden wahre Seelengemälde ausgebreitet, ob in den Klavierkonzerten von Mozart, Beethoven, Brahms oder Ravel, oder den Violinkonzerten von Bartók oder Schostakowitsch. Von den Adagio-Sätzen einer Bruckner- oder Mahlersinfonie ganz zu schweigen.
Einerseits also ein Vortragsabend zum Schwelgen, andererseits aber auch eine kleine Musikgeschichte von Bach bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts.
Dr. Stefan Schaub, geboren in Oberkirch/Baden, studierte Pädagogik, Psychologie (Diplom), Musikwissenschaft und Musikpädagogik (Dr. phil). Nach Jahren in der universitären Grundlagenforschung, die auch die Musiktherapie mit einschloss, gründete er 1983 die Seminare für Klassische Musik. In vielen Vorträgen und in zahlreichen Veröffentlichungen befasst sich Stefan Schaub mit der Vermittlung eines intensiveren Musikhörens.
VHS Service Card nicht gültig.

Veranstaltungen der VHS zu 100 Jahre 1. Weltkrieg

Mi., 05.03.	Filmgespräch Captaine Conan (Bertrand Tavernier)
Do., 06.03.	Filmgespräch Poll (Chris Kraus)
Do., 13.03.	Filmgespräch Veda Atatürk (Zülfü Livaneli)
Mi., 19.03.	Filmgespräch Uomini Contro - Das Batallion der Verlorenen(Francesco Rosi)
Do., 03.04.	Filmgespräch Der Fangschuss (Volker Schlöndorff)
Mo., 05.05.	Filmgespräch Der Tod des weißen Marabut (Dieter Schlotterbeck)
Do., 09.10.	Filmgespräch Die große Illusion (Jean Renoir)
Mi., 15.10.	Filmgespräch Das weiße Band (Michael Haneke)
Mi., 22.10.	Filmgespräch Il Conformista - Der Konformist (Bernhardo Bertolucci)
Mi., 03.12.	Filmgespräch Warhorse – Gefährten (Steven Spielberg)
Sa, 17.05.	Verdun - Exkursion (ganzer Tag)
Sa, 29.03.	Straßburg - Exkursion (halber Tag)

LITERATUR Sommer2014

Literatur bewegt – Mit dem Film das Buch entdecken!

Veranstaltung im Rahmen des:
„Kinder- und Jugend Literatursommer Baden-Württemberg 2014“:
Starke Kinder, freie Menschen (25 Jahre Kinderrechtskonvention)
Di - Fr, 15.07. - 18.07.14, jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr
Fr, 18.07.14 von 13:00 - 17:00 Uhr

Literatur, Lesen, Demokratie, Menschen- und Kinderrechte – alles hängt miteinander zusammen. Wie in einer Sinfonie, in der sich die Töne auf wunderbare Weise aufeinander beziehen, wird in diesem Projekt die Lust aufs Lesen mit dem Reiz, gemeinsam zu denken und zu handeln, kombiniert.

Die eigentliche Arbeitsgrundlage sind Bücher, die wichtig sind, die in der Lesebiographie eine prominente Rolle spielen. Also Bücher, die einen zum Nachdenken, zum Weitererzählen, zum Handeln bewegen. Bücher, aus denen wir etwas lernen, und die uns überdies sehr viel Vergnügen bereiten. Und Bücher, die uns daran erinnern, dass die Welt, wie sie ist, und wie sein könnte, viel Engagement, viel Mut, viel Phantasie und viel Gemeinsinn erfordert.

Wie alle guten Dingen verlangen Bücher Zeit. Lesezeit. In diesem Projekt steht diese Zeit am Ende. Am Anfang beschäftigen wir uns ganz zeitgerecht mit Bildern, bewegten und bewegenden Bildern, die Profis produziert haben, nachdem sie das Buch gelesen haben. Die Profis sind Filmemacher. Bei den bewegten Bildern handelt es sich um Literaturverfilmungen. Auf dieser Arbeitsgrundlage diskutieren wir gemeinsam über Demokratie, über Menschen- und Kinderrechte, und natürlich über die Frage, wie die Welt aussehen müsste, damit diese Rechte nicht nur auf dem Papier, sondern ganz real im Alltag verwirklicht werden, damit sie zur täglichen Routine werden, fast wie Zähneputzen, Hausaufgaben machen oder mit Freunden simsen.

Einer der ganz großen Filmemacher hat einmal gesagt, dass nicht die Filme, die Regisseure gedreht haben, wirklich wichtig sind, sondern die anderen, diejenigen, die in den Köpfen der BetrachterInnen entstehen. Um diese Filme geht es bei dem Projekt „Literatur bewegt“. Ein Buch wird verfilmt, die Verfilmung wird vielfältig diskutiert, die wichtigsten Diskussionsergebnisse werden gesammelt und inszeniert. So entsteht aus einer fast zweistündigen Literaturverfilmung ein zwei- bis vierminütiger Clip. Darin steckt alles, was wir, also deine Arbeitsgruppe und du, über den Film und über die Welt denken. Und natürlich, was das alles mit dir zu tun hat, was du tun kannst, um ab und zu mal die Welt zu retten.

Für Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen.
Anmeldung erforderlich bis: 28.04.2014

Gefördert von:

Baden-Württemberg Stiftung
WIR STIFTEN ZUKUNFT

E-Werk Mittelbaden
Daheim gut versorgt

Kulturstiftung Offenburg

Geschenktes Leben

mit Texten von David Wagner und Anne Janssen
von Annette Müller

„Der Getränkehändler liegt neben mir und ja ich weiß schon, warum er hier ist: Getränkehändler haben viel zu viel zu trinken im Haus. Immer wieder, sehr krank scheint er sich nicht zu fühlen, steht er auf, verlässt das Zimmer und trifft sich, erzählt er mir, mit seiner Geliebten. Seine Frau und die Ärzte dürfen davon nichts wissen, ich soll sagen, er sei im Garten spazieren. Seine Frau kommt sonntags und bringt frische Schlafanzüge. Seine Geliebte – er kann sich nicht zurückhalten, mir das zu erzählen und ich verstehe nicht gleich, dass er mich beeindrucken möchte, habe ein Nagelstudio in der Müllerstraße, gar nicht weit von hier, er brauche nur 10 Minuten bis in ihr Hinterzimmer. Seine Ausflüge bringen mich auf eine Idee...“

aus dem Buch „Leben“ von David Wagner

- Herr W. liegt im Krankenhaus und wartet auf seine Lebertransplantation.
- Elise erleidet einen Schicksalsschlag und lebt in ihrer eigenen Welt.

Das Theaterstück erzählt die Schicksale zweier Personen, die nur scheinbar nichts verbindet. Nachdenkliche und witzige Momente im Zwischenreich Krankenhaus, poetische Bilder eines Mädchens, die sich in eine Traumwelt flüchtet, zeigen Facetten des Lebens, die manchmal in Vergessenheit geraten.

Eine Geschichte über Zufall und Wirkung, über Leben und Tod, basierend auf den Büchern „Leben“ von David Wagner (Leipziger Buchmessenpreis 2013) und „Ein Funken Leben“ von Anne Janssen.

Eine Produktion der Jungen Theaterakademie Offenburg in Kooperation mit Schauspieler/innen des Theaters im Gewölbe, der Buchhandlung Roth, der Hochschule Offenburg und der VHS Offenburg

Premiere mit Kurzlesung von David Wagner

20.02.14 um 19.30 Uhr im Salmen
Eintritt für Theaterstück und Lesung
€ 15,00
ermäßigt € 10,00
zzgl. Vorverkaufsgebühr

Weitere Aufführungen:
Fr, 21.2. , Di, 25.2., Di, 18.3., Do, 20.03.14
jeweils 20.00 Uhr Salmen Offenburg
€ 10,00
ermäßigt € 5,00
zzgl. Vorverkaufsgebühr

EDV 40
Information/Beratung 40
Computer4Kids 40
Apple / Tablets 40
Grundlagen 41
Organisation 42
Internet 43
Betriebssystem 44
Office 45
Programmierung 48

FOTOGRAFIE/FILM 49
Digitale Bildbearbeitung 50

Bildungsprämie 52

Berufliche Bildung

KAUFMÄNNISCHE KURSE 53
Lexware, Rechnungswesen 53
Computerschreiben 53

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG 55
Redetechnik 55
Lerntechnik, Mathematik 57

LEHRGÄNGE MIT ABSCHLUSS 58
Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen 58
Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation 58
Veranstaltungsfachwirt/in 59
Ausbilder/Ausbilderin (AdA-Schein) 59
Handelsfachwirt/Handelsfachwirtin 61
Abendhauptschule 61
Ausbildung zur/zum „Städt. Hauswirtschafter/in“ 61

Geleitwort

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald 46

Redaktioneller Beitrag
Sparen in Spanien 54
Urlaubsland Spanien 60

Foto: © Tobias Büscher: Arganzuela Brücke über den Manzanares, Madrid

EDV

Information/Beratung

Beratung PC-Kauf
Wieviel Takt braucht mein PC
GHz zum Durchbrennen
Andreas Müsse
501010 € 15,00
Do, 06.02.14, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Notebooks erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Die Rechen- und Grafikleistungen der kleinen und handlichen Geräte sind für alle „normalen" Einsatzgebiete mehr als ausreichend. Worauf sollte beim Kauf eines Notebooks geachtet werden? Auch bei diesen Geräten ist die Spanne von Preis und Ausstattungsmerkmalen immens. Nicht alles wird benötigt, manches später aber bitter vermisst. Zudem ist mittlerweile auch eine Funktionsabgrenzung zu den Tablets der unterschiedlichen Hersteller interessant.
Die Frage nach den inneren Werten ist bei beiden Geräteklassen, Notebooks und Desktop, gleich wichtig. Die geplante Verwendungsart des Rechners ist als Entscheidungskriterium wichtiger als der reine Vergleich von Taktfrequenz, Arbeitsspeicher, Festplattengröße und Brenngeschwindigkeit. Das Kennen der aktuellen Anforderungen und das Einplanen einiger Leistungsreserven kann viel Geld sparen und bedeutet nicht automatisch den Erwerb des Top-Boliden unter den PCs.

Computer4Kids

Kinder und Jugendliche , ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen zur Funktionsweise eines Multimediacomputers, können auf spielerische Weise Bestandteile und Funktion eines PCs sowie Grundlagen der Programme Word, Excel, Paint und des Internets kennen lernen. Mit Word werden Briefe, Einladungen, Poster und Visitenkarten erstellt, der Umgang mit Grafiken, Cliparts und der Einsatz eines Zeichenprogrammes geübt. Mitzubringen sind Papier, Stifte und wenn möglich ein USB Stick.

Schutterwald

Computer4Kids
von 8-10 Jahren
Itzel Vicarte
501182 € 68,00
Mo-Mi, 14.04.14 - 16.04.14
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Computer4Kids
von 8-10 Jahren
Renate Raczynski-Mayer
501180 € 68,00
Di/Mi/Do, 10.06.14 - 12.06.14
13:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Apple / Tablets

MacBook/MacBook Pro - Erste Schritte
Florian Krakau
501050 € 145,00
Mo, 17.03.14 - 28.04.14
17:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Möchten Sie den Einsatz eines MacBooks/ MacBook Pros unterwegs und zu Hause erlernen oder optimal gestalten? Dann bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder MacBook Pro mit und erwerben Sie grundlegende Kenntnisse zur Benutzung eines Apple Notebooks unter Mac OS X ab der Version 10.6 Snow Leopard
Kursinhalte:
- Benutzeroberfläche von Mac OS X, Bedienung von Mac OS X über Menüs
- Arbeiten mit Fenstern, Ordnern und Dateien und eigenen Datenträgern (USB-Stick, externe Festplatte, erstellen von eigenen CDs)
- Dateiverwaltung, Installation von Programmen, Finder, Systemeinstellungen, Erste Hilfe
- Einführung in die wichtigsten Programme wie Safari, Apple Mail, Textverarbeitung, Adressbuch, iPhoto und iTunes
- persönliche Konfiguration Ihres Macs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Bringen Sie zu diesem Kurs Ihren eigenen Mac mit.

iPad für EinsteigerInnen

Das iPad® und das iPhone® sind in aller Munde und erfreuen sich großer Beliebtheit. Als leicht und ohne Vorkenntnisse zu bedienende Geräte mit Internetanbindung kann man nicht nur mit der Familie sehr angenehm im Austausch bleiben, sondern
z. B. auch Urlaubsbilder betrachten und den Liebsten vorführen.
Wie viele genannte Internetadressen und die hinterlegten Informationen im Fernsehen oder Zeitung/Zeitschrift bleiben unbeachtet, weil das Bedienen und Hochfahren eines Computers ewig braucht?
Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das iPad®!
Lernen Sie auf möglichst einfache Art und Weise den Umgang mit dem iPad® und dem Internet in einem Kurs ohne Fachbegriffe und englischen Worthülsen. Geben Sie jederzeit Bescheid, wenn Ihnen etwas zu schnell war und vertiefen Sie Ihr Wissen zuhause mit dem eigenen Gerät und einer bebilderten und schriftlichen Handreichung vom Kursleiter.
Lernen Sie das Spektrum dieses Geräts kennen und nutzen Sie die Möglichkeiten für Ihren Alltag und Beruf. Im besten Fall werden Abläufe sogar vereinfacht und nicht verkompliziert. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPad® mit inkl. der Stromversorgung. Für eine Internetanbindung per WLAN ist vor Ort gesorgt.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich außer die notwendige Lust, etwas Neues zu lernen.
Mitzubringen ist: Das eigene Apple iPad®

iPad für EinsteigerInnen
Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?
Florian Krakau
501055 € 58,00
Di, 25.03.14 - 06.05.14
18:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Ihr eigenes iPad inkl. der Stromversorgung

iPad für EinsteigerInnen
Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?
Florian Krakau
501059 € 58,00
Mi, 07.05.14 - 28.05.14
10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101

Fachtag Neue Medien

Kinder und Jugendliche im Umgang mit Neuen Medien - Internet und Handy

Nutzung und Gefahren

106120 25,00 Euro
Mi, 20.05.14, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Anmeldeschluss: 29. April 2013 (begrenzte TN-Zahl)

Das Internet ist überall und ständig gegenwärtig und auch verfügbar. Möglich wird das durch die stete Zunahme der Leistungsfähigkeit von Mobiltelefonen und der Tatsache, dass das Feature Telefonie bei Neugeräten beinahe nur eine Randerscheinung darstellt.

Gerade Kinder und Jugendliche verfügen in aller Regel über so einen Computer für die Westentasche und durch die preiswerten Flatrates auch über einen unlimitierten Zugang zum Netz.

Neben all den positiven Seiten, die Neue Medien mit sich bringen, können bei der Nutzung durch Jugendliche auch unerwünschte und unangenehme Nebeneffekte auftreten. Erwachsene, insbesondere Eltern und Pädagogen/-innen stellen diese rasanten Veränderungen bei der Entwicklung neuer Technologien und den damit verbundenen Möglichkeiten vor teilweise große Probleme. Kinder und Jugendliche kennen sich in der Regel besser mit den High-Tech-Geräten aus, so dass den Erwachsenen nicht selten die Einwirkung auf die negativen Seiten erschwert wird. Auf Dauer laufen Regelungsversuche durch Verbote ins Leere. Vielmehr gilt es, den Erwachsenen (insbesondere Eltern, Pädagogen,...), aber vor allem den jungen Menschen, durch die Vermittlung von Medienkompetenz und einer vernünftigen medienkritischen Haltung den angemessenen und differenzierten Umgang mit Medien zu ermöglichen.

Das Impulsreferat und die vier Workshops werden sich wie in den vergangenen Jahren wieder unterschiedlichen Fragestellungen widmen. Insgesamt sollen ein Impulsreferat und entsprechende Workshops unterschiedliche Facetten des Umgangs von Kindern und Jugendlichen mit den Neuen Medien aufzeigen.

Der Fachtag wendet sich an pädagogische Fachkräfte, LehrerInnen, MitarbeiterInnen von Beratungsstellen, ElternvertreterInnen und interessierte Eltern.

Anmeldung beim Jugendamt mit Angabe der zwei gewünschten Workshops (Fax: 0781/805-1152 / Mail: jugendarbeit@ortenaukreis.de).

Die Themen des Eingangsreferates und den Workshops können Sie im Februar auf unserer Website nachlesen. Dort finden Sie auch den Flyer als PDF-Download (www.vhs-offenburg.de/fachtag).

In Kooperation mit Aufschrei! - Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern, Erwachsenen e.V. und dem Landratsamt Ortenaukreis.

Android-Tablets

Immer mehr Tablets mit einer Fülle von Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten drängen auf den Markt. Zusammen mit den ebenfalls immer vielseitigeren Smartphones lassen sie sogar die Verkaufszahlen von Desktop-PCs und Laptops sinken.
Android gehört zu den meist verbreiteten Betriebssystemen für Smartphones und Tablet-PCs.
Wir beschränken uns in diesem Kurs auf Tablets!
Sie bringen eigenen Android-Tablet-PC mit und lernen, wie sie das Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden und z.B. Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet über WLAN surfen oder E-Mails empfangen und weitere Programme (Apps) installieren.
Bitte betriebsbereites Android Tablet einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

Android-Tablets

Andreas Müsse
501060 € 43,00
Mi, 05.02.14 - 17.02.14
17:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Android-Tablets

Andreas Müsse
501061 € 43,00
Mi, 02.07.14 - 16.07.14
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Grundlagen

Erste Schritte mit dem Computer

Sie haben sich einen Computer zugelegt oder werden in Kürze einen besitzen? Die ersten Schritte mit dem neuen Gerät entscheiden bei Einsteigern in die Computerwelt über die weitere Beschäftigung mit dem Medium. Wir wollen Ihnen helfen, den Umgang mit dem Computer ohne Angst vor Fehlern zu erlernen.
Dazu wollen wir uns an diesen zwei Terminen dem Thema ganz geruhsam nähern und die ersten Schritte gemeinsam und ohne Eile bewältigen: Wie funktioniert das Starten, korrekte Herunterfahren und Ausschalten des Computers? Wie melde ich mich an und ab?
Sie erlernen den Umgang mit der Maus und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Tastaturfunktionen, orientieren sich auf der Windows-Oberfläche und finden sich innerhalb des Start-Menüs von Windows 7 zurecht.
Damit sind Sie für den ersten Kontakt mit dem Computer gerüstet und haben die Basis für den nächsten Schritt, nämlich dem Besuch des Orientierungskurses, gelegt.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Erste Schritte mit dem Computer

Christian Brand
501080 € 30,00
Mo, 17.02.14 - 24.02.14
19:15 - 21:15 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Erste Schritte mit dem Computer

Joachim Dufner
501081 € 30,00
Do, 03.04.14 - 10.04.14
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Orientierungskurs mit Office 2010

Was können Sie mit dem Computer alles machen? Der Orientierungskurs soll Ihnen diese Frage beantworten helfen. Sie haben den Kurs „Erste Schritte“ besucht oder haben vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen bereits gesammelt. Wir werden diesen Themenkreis in aller Kürze anschneiden, wenden uns dann aber gleich den kleinen Anwendungen und Programmen zu, die zusammen mit dem Betriebssystem Windows auf den PC gespielt werden. Über Paint und gelangen wir zu WordPad, der in allen Windows-Versionen enthaltenen einfachen und in ihrem Funktionsumfang reduzierten Form der Textverarbeitung Word.
Sie erhalten eine kurze Einführung in das Arbeiten mit dieserm Programm, so dass der spätere Einstieg in das Office-Paket Word einfacher wird. Danach geht es weiter ins Internet. Mit dem Internet Explorer erkunden Sie erste Webseiten und erhalten gleichzeitig wichtige Informationen über Sicherheit im WorldWideWeb. Bei einem der kostenlosen Anbieter im Netz üben Sie das Versenden von E-Mails.
Zwischendurch nehmen wir uns auch Zeit, einige notwendige und nützliche Funktionen beim Umgang mit dem PC zu erkunden und auszuprobieren: das Ausdrucken von Daten,

die Veränderungen der Bildschirmanzeige und die angezeigten Informationen. Wir werfen auch einen Blick auf den Windows-Explorer. Mit diesem mächtigen Programm erforschen wir die Anordnung und Organisation des Rechners, was zum besseren Verständnis des Aufbaus von PC und Software verhilft.
Für die spätere Hilfe und Orientierung werfen wir einen genauen Blick auf das Hilfesystem von Windows.
Selbstverständlich werden die genannten Bereiche nicht umfassend behandelt. Vielmehr sollen die kurzen und punktuellen Einblicke Grundlage für Ihre weiere Beschäftigung mit dem PC sein. In manchen Bereichen ist zur Vertiefung der Kenntnisse der Besuch weiterer Schulungen notwendig.
Zugangsvoraussetzung:
- Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
- Kurs „Erste Schritte“ als Einstieg wird empfohlen

Orientierungskurs mit Office 2010

2x mal wöchentlich
Christian Brand
501108 € 91,00
Mo, 10.03.14 - 07.04.14
19:15 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Orientierungskurs mit Office 2010

Joachim Dufner
501110 € 91,00
Do, 08.05.14 - 03.07.14
17:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Hohberg

Computer für Anfänger

Wolfgang Seitz
501120 € 78,00
Fr, 14.02.14 - 28.03.14
15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben. Sie lernen den Aufbau und die Funktionsweise des PCs, die Benutzeroberfläche WINDOWS und das Textverarbeitungsprogramm WORD kennen. Außerdem erfolgt eine Einführung in das Internet.
Die erworbenen EDV-Grundkenntnisse befähigen Sie zu einfachen Arbeiten am PC, z.B. Programme starten und beenden, einfache Texte schreiben, speichern und drucken, eine Webseite im Internet aufsuchen und E-Mails versenden und empfangen.

Organisation

Desktoping - TOP! On the desktop

Gut organisiert und effektiv arbeiten mit WINDOWS
Ernst Pojer
509220 € 95,00
Fr, 27.06.14, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 28.06.14, 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine
VHS, EDV-Raum 305
An den meisten Arbeitsplätzen ist der Computer inzwischen das zentrale Werkzeug. Im Lauf der Zeit entwickelt man im Umgang mit dem Computer und den gängigen Softwareprodukten Routinen. Nicht immer sind diese Routinen aber auch die einfachste und effizienteste Art, tägliche Aufgaben zu erledigen. Eine sinnvolle Organisation des Desktops, das Arbeiten mit zwei Bildschirmen und die Nutzung verschiedener Windows-Funktionen bieten Möglichkeiten, die tägliche Arbeit erheblich zu erleichtern.
Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie Ihren Desktop optimal organisieren und einrichten, sodass alle benötigten Werkzeuge, Adressen und Programme schnell erreichbar sind.
An einem Modellfall lernen Sie, den Desktop nutzbringend und effizient einzusetzen, indem Sie Funktionen Ihres Windows-Betriebssystems gezielt nutzen: zum Beispiel die Drag & Dop-Funktion, das Arbeiten mit Verknüpfungen und mit zwei Monitoren. Zur Strukturierung Ihrer täglichen Arbeit lernen Sie die sogenannte 3-A-Methode kennen.
Hilfreiche Tipps und kleine Tricks gibt es zusätzlich zwischendurch und nebenbei.
Und wenn Sie das Gelernte konsequent umsetzen, stellen sich weitere Nebeneffekt ein, wie z. B. „mehr Ordnung auf Ihrem PC“ und „Zeitersparnis“.
Wir arbeiten im Kurs mit zwei Monitoren.
Inhalte:
- Unsere Arbeitsweise übertragen auf das PC-Büro
- Die Drag & Drop Funktion
- Arbeiten mit Verknüpfungen
- Arbeiten mit zwei Monitoren: z. B. Einsatzmöglichkeiten
- Desktop organisieren (Taskleiste, Startmenü, Systemsteuerung)
- 3-A-Methode
- Übungen

Lernziele:
Sie sind in der Lage, Ihren Desktop optimal einzurichten
- Alle benötigten Werkzeuge, Adressen und Programme sind schnell erreichbar
- Mit der Drag & Drop-Funktion arbeiten Sie effizient und gehirngerecht
- Der Einsatz von zwei Monitoren erleichtert Ihre tägliche PC-Arbeit.
- Die konsequente Umsetzung der 3-A-Methode hält Ihr PC-Büro in Schuss

Zugangsvoraussetzungen:
- Sicherer Umgang mit Windows

EDV KURSE IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENBÜRO

Seniorenbüro Offenburg

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro bietet die Volkshochschule Offenburg EDV-Kurse mit den unterschiedlichsten Themen an. Ganz egal, ob Sie sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder schon Kenntnisse in der Bedienung des Geräts und einzelnen Programmen besitzen, bei den verschiedenen Angeboten finden Sie sicherlich das für Sie passende.

Alle Kurse haben einen Umfang von fünfzehn Unterrichtseinheiten, die sich auf fünf Termine im Abstand von einer Woche immer am gleichen Wochentag verteilen. Beginn immer um 14:30 Uhr bis 16:45 Uhr.

VHS und Seniorenbüro praktizieren das besondere Modell des Schulungsbegleiters/der Schulungsbegleiterin. Dabei werden die Kursleitenden der VHS durch Jugendliche unterstützt, die in bestimmten Phasen des Kurses den Seniorinnen und Senioren bei der Umsetzung der zuvor vermittelten Themen als Lernbegleiter/in zur Hand gehen.

Damit erhöhen wir die Betreuungsintensität und die Effizienz der Übungsphasen merklich. Darüber hinaus wird der Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen gefördert.

Weitere Informationen:	Seniorenbüro	Gisela Kaselow	Tel. 0781 82-2222
	VHS Offenburg	Barbara Haiden	Tel. 0781 9364-214

Liebe KursbesucherInnen,

was wäre unser Angebot ohne unsere Kursleitenden?

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und an dieser Stelle all den engagierten Frauen und Männern danken, die sich seit Jahren um die Sache der Volkshochschule hier in Neuried verdient machen.

Für dieses Semester darf ich gleich drei neue Lehrkräfte begrüßen: Beate Schulz bietet Kränze aus Naturmaterial, Gabriele Rother wird sich mit den Schüsslersalzen genauer beschäftigen und Ute Andre-Engelhardt wird unsere gut laufenden Töpferkurse um den Rakubrand bereichern.

Ich freue mich sehr darüber, dass wir wieder einige Neuigkeiten zu bieten haben. Dazu zählt auch Zumba-Fitness, was wir erstmals im Programm haben, angeboten von unserer erfahrenden Kursleiterin Barbara Leicht-Schnabel.

Die Kombination von Fitness und guter Laune klingt vielversprechend, lassen Sie sich anstecken!

Marianne Dörflinger
Außenstellenleiterin Neuried

Festplattenorganisation

„Wir putzen die Platte!“ - Datenorganisation unter Windows

Joachim Dufner

501125 € 41,00
Di, 29.04.14 - 06.05.14
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Sie haben viel an Ihrem PC gearbeitet, haben Briefe, Texte, Bilder erstellt und abgespeichert und wollen sie besser strukturieren, aufräumen, löschen? Mit Hilfe des Windows Explorers entdecken Sie die Inhalte Ihrer Festplatte und lernen, sich dort zu bewegen, Gespeichertes wiederzufinden und eine Ordnerstruktur aufzubauen, die Ihrem Nutzungsverhalten entspricht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ausgewählte Daten auf andere Speichermedien sichern (mobile Festplatten oder USB-Sticks mit ausreichender Größe). Dies kann durch einfaches Kopieren mit dem Explorer geschehen oder mit bestimmten frei zugänglichen Zusatzprogrammen.
Nach diesem Kurs finden Sie sich besser auf Ihrem Computer zurecht und finden auch scheinbar „verlorene“ Dateien wieder. Gleichzeitig lernen Sie den Einsatz der veränderten Suchfunktion unter Windows 7.
Zugangsvoraussetzung:

- Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse am PC

Internet

Internet und E-Mail bequem

Sie möchten das Internet kennen lernen und mit Familie und Freunden per Mail in Verbindung bleiben? Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer sind aber sehr eingeschränkt und Sie wollen sich beim Erlernen eher etwas mehr Zeit lassen? Dann haben Sie mit diesem Kurs den passenden Einstieg gefunden!
Zu Beginn werden wir in einem Überblick kurz das Starten, Herunterfahren, An- und Abmelden und die Funktionstasten ansprechen, bevor wir den Internet Explorer starten und die voreingestellten Seiten auf uns wirken lassen. Wie funktioniert das Internet und wie sind die Seiten miteinander verbunden? Welche Risiken sollten Sie kennen und wie kann man den Gefahren begegnen? Während Sie das Netz über unterschiedliche Seiten erkunden, lernen Sie auch die Funktionen des Internet Explorers kennen. Wie finden Sie Seiten wieder, die Sie gestern oder vor einigen Minuten besucht haben, wie drucken Sie Informationen aus oder wie speichern Sie dauerhaft bestimmte Lieblingsseiten?
Sie suchen und besuchen Seiten mit speziellen Informationen und Angeboten, Sie checken Fahrpläne, Öffnungszeiten und Veranstaltungshinweise und lernen, wie Sie in Online-Shops etwas erwerben können. Auch hier informieren wir Sie über Gefahren und Risiken und wie Sie diese minimieren können.
Parallel dazu wenden wir uns auch der elektronischen Post zu. Die beiden Themen Internet und Mail sind kaum zu trennen: Sie wollen Ihren Bekannten eine tolle Internetseite mitteilen oder erhalten in einer Mail einen Link (diesen Begriff kennen Sie dann schon) auf eine interessante Seite. Sobald Sie im Netz etwas erwerben wollen, benötigen Sie in jedem Fall eine gültige Mailadresse.
Wir legen eine E-Mail-Adresse an, die Sie für die Dauer des Kurses oder auch danach nutzen können.
Inhalte:

- Einstieg ins Internet mit dem Inter net Explorer
- Aufruf verschiedener Seiten im Internet
- Kennen lernen der wichtigsten Funktionen und Einstellungen des Internet Explorers wie Favoriten, Startseite, Druckfunktionen, Sicherheitseinstellungen
- Suchen von Informationen
- Anlegen einer Mailadresse
- Erstellen und Versenden von Mails
- Anhänge mit Mails versenden, empfan gen, speichern, ausdrucken
- Allgemeine Infos und Hinweise zur Sicher heit

Voraussetzung:

- Kurs Erste Schritte oder damit vergleich bare Kenntnisse und Fertigkeiten

Internet und E-Mail bequem

Schritt für Schritt in der Kleingruppe

Birgit Kurus

132/501147 € 118,00
Di, 14.01.14 - 18.02.14
09:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Internet und E-Mail bequem

Schritt für Schritt in der Kleingruppe

Birgit Kurus

501148 € 118,00
Mi, 07.05.14 - 25.06.14
09:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 13,50 €

Facebook Starter

Andreas Müsse

501130 € 44,00
Di, 11.02.14 - 18.02.14
17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.
Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten.

- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Outlook 2010 - Kommunikationszentrale runderneuert

Joachim Dufner

501150 € 40,00
Mo, 10.03.14 - 17.03.14
19:15 - 21:30 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Mit der Version 2010 von Outlook hat sich am Aussehen und an der Bedienung des Programms einiges geändert. Die Navigation ist mit Menü- und Buttonleiste möglich, Es gibt durchaus wichtige Gründe, Outlook 2010 zu testen oder umzusteigen, selbst wenn in absehbarer Zeit der Einsatz der Version 2013 geplant ist:

- Verwaltung mehrerer E-Mail-Konten von einer zentralen Stelle
- große Mengen von E-Mail-Nachrichten lassen sich problemlos verwalten
- häufig anfallende Vorgänge können zu Befehlen zusammengefasst werden, die mit nur einem Klick ausgeführt werden können
- leistungsfähigere und bedienerfreundlichere Zeitplanung
- eingängige und gut verständliche Suchfunktion
- Möglichkeiten zur Hervorhebung von E-Mail-Nachrichten

Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen und veränderten Funktionen.
Seminarunterlage 13,50 €

Betriebssystem

Windows 8.1

Mit der Version 8.1 hat Microsoft auf die Kritik der vollständig veränderten Bedienung seines Betriebssystems reagiert. Mit den kleinen zusätzlichen Startoptionen zeigt sich Windows beinahe wie sein beliebter Vorgänger.
Überraschenderweise geht es sehr sparsam mit den PC-Ressourcen um, so dass es auch für ältere Rechner durchaus eine Alternative darstellt. Dies ist auch unter dem Gesichtspunkt, dass Microsoft für Windows XP im April 2014 keinen Support mehr leistet, also auch keine Sicherheitsupdates mehr bereitstellt, ein wichtiges Kriterium für die Nutzer, die auf den alten Rechner ein neues System installieren müssen.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch ohne Touchscreen souverän mit der Oberfläche und den wichtigsten Bestandteilen des Betriebssystems zurecht kommen - egal ob Sie die Kachelapps nun nutzen wollen oder nicht.
Zugangsvoraussetzung:

- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows

Windows 8.1

Kacheln, zweiter Anlauf

Joachim Dufner

501160 € 91,00
Mi, 12.03.14 - 09.04.14
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50

Windows 8.1

Kacheln, zweiter Anlauf

Joachim Dufner

501161 € 91,00
Di, 13.05.14 - 24.06.14
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50

Hardware Software Netzwerke Support Seminare Service
IT die fruchtet
Office com GmbH
Beratung - die fruchtet.
Ja, wir möchten verkaufen, aber nur, was Sie wirklich benötigen.
Heinrich-Hertz-Straße 12 | 77656 Offenburg
(direkt neben Papier Fischer im Industriegebiet OG West)
Telefon 0781 991666 | Fax 0781 991677
www.officecom-gmbh.de

Linux auf dem Stick

Linux auf dem Stick

Ein komplettes Betriebssystem immer dabei

Edgar Hoffmann

501165 € 60,00

Sa, 15.03.14, **09:00 - 16:00 Uhr**

VHS, EDV-Raum 307

In Zeiten von immer häufigeren und dreisteren Angriffen auch auf private Rechner mittels Viren, Trojanern oder Phishing bietet ein Betriebssystem auf Linux-Basis von Haus aus einen deutlich besseren Schutz als die weit verbreiteten Windows-Systeme. Darüber hinaus stellt Microsoft den Support für Windows XP ab März 2014 ein, sodaß keine Sicherheitsupdates oder Patches für dieses immer noch weit verbreitete System mehr zur Verfügung gestellt werden. Grund genug also, sich mit Alternativen zu beschäftigen.
Das freie Betriebssystem GNU/Linux besticht durch Vielseitigkeit, Offenheit und Sicherheit und bietet somit die Basis für den zeitgemäßen Umgang mit dem PC als Alternative zu den Microsoft Betriebssystemen.
In diesem Wochenendkurs lernen Sie das Betriebssystem GNU/Linux anhand der Distribution „Ubuntu“ kennen. Diese steht inklusive aller benötigten Anwendungen auf einem bootfähigen USB-Stick als sogenanntes Live-System zur Verfügung.
Sie sollen am Ende des Kurses das System starten und mittels der installierten Standardprogramme die täglich anfallenden Aufgaben des PC-Alltags erledigen können.

Die Themen im Einzelnen:

- Was ist GNU/Linux, was bedeutet „Distribution“ und woher kommt Ubuntu
- Überblick über die Benutzeroberfläche „Unity“
- Ins Internet mit Firefox
- Multimedia mit VLC
- Dateien verwalten
- Komplettes Office immer dabei. Ein Blick auf LibreOffice und seine Komponenten
- Mails, Instant Messaging, Kommunikation
- Installation zusätzlicher Software

Zugangsvoraussetzung:

- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse

inkl. USB Stick

Office

Libre Office - Die freie Alternative

Erster Einstieg in die wichtigsten Anwendungen

Edgar Hoffmann

501170 € 98,00

Mi, 02.04.14 - 14.05.14

19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Wer im PC-Bereich „Office“ sagt, meint meist das Paket der Firma Microsoft.
Es gibt jedoch auch freie Alternativen, die jedem Anwender/Anwenderin zur Verfügung stehen. Eine davon ist LibreOffice.
Dieses Office-Paket beinhaltet alle Module, die für den täglichen Gebrauch benötigt werden:

- Writer, eine Textverarbeitung
- Calc, die Tabellenkalkulation
- Impress, das Präsentationsprogramm

LibreOffice ist dabei nicht nur einfach bedien- und erlenbar, sondern darüberhinaus auch noch hochkompatibel zu MS-Office.
Im Gegensatz zum Produkt aus dem Hause Microsoft steht sogar eine portable Version bereit, was es Ihnen erlaubt, Ihr Office-Paket überall hin mitzunehmen und so immer eine vertraute Arbeitsumgebung dabei zu haben.

In diesem Kurs vermittelte Inhalte:

- Wieso ein „anderes“ Office-Paket?
- Ein erster Überblick über die Programmoberfläche der Module

Writer:

- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texte öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten) Texte überarbeiten und korrigieren
- Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen, Rahmen, Linien, Schattierungen, Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen, Einfache Kopf- und Fußzeilen, Kurze Einführung in Formatvorlagen, Grafiken und Tabellen einfügen, Suchen und Ersetzen im Dokument, Drucken

Calc:

- Prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation, Tabellen öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten), Eingabe erster Werte und Formeln
- Wie werden Zellen, Zeilen, Spalten markiert
- Einteilen und Variieren des Tabellenblatts
- Kopieren und Verschieben von Inhalten (Unterschied relativer und absoluter Bezüge in Formeln)
- Grundlegende Tabellengestaltung
- Grundlegende Seitengestaltung und Druckfunktionen

Impress:

Ein kurzer Exkurs in die Möglichkeiten des Präsentationsmoduls Impress soll Ihnen zeigen, wie Sie schnell und unkompliziert eine einfach Präsentation erstellen, Bilder, Diagramme sowie Multimediainhalte einfügen.

MS Office

Office 2013 - Umstieg

Word, Excel

Joachim Dufner

132/501160 € 92,00

Mo,Di, 21.01.14 - 04.02.14

18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Microsoft hat viele der Kritikpunkte an der Version 2007 bei den beiden Nachfolgern behoben. Die reine Fokussierung auf die verschiedenen Symbolleisten wurde aufgehoben und die Zusammensetzung der Symbolgruppen verbessert. In der aktuellen Version 2013 wurden noch einmal einige optische Veränderungen vorgenommen und auch der Funktionsumfang erweitert.
UmsteigerInnen von älteren Versionen fällt der Umstieg nun insgesamt leichter.
Wir wollen Ihnen helfen, mit der damit zusammen hängenden neuen Arbeitsweise noch schneller und ohne große Verzögerungen zurecht zu kommen. In den beiden wichtigsten Anwendungen Word und Excel machen wir Sie mit der neuen Systematik bekannt und vertraut, indem häufige Aufgaben und Anwendungssituationen mit den neuen Programmversionen bearbeitet werden.
Zugangsvoraussetzung:

- Gute Kenntnisse in Microsoft Word und Excel

Seminarunterlage 16,50 €

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE SCHULUNGEN FÜR IHREN BETRIEB

Der Programmbereich „Berufliche Bildung“ richtet sich insbesondere auch an Firmen, die an einer fundierten Weiterbildung ihrer Mitarbeiter/innen interessiert sind.
Nicht immer entsprechen die ausgewiesenen Kurse in unserem Programmheft Ihrem spezifischen Bedarf.
Wir können Ihnen auf Wunsch gerne mehr bieten. Sollten Sie nicht den Kurstyp oder das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den entsprechenden Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so wenden Sie sich an uns. Unsere qualifizierten Kursleiter/innen unterrichten Sie auch gern in Kleingruppen.

INHOUSE-SEMINARE

Wenn Sie ein besonderes Problem haben, z. B. Mitarbeiter/innen kurzfristig schulen müssen, so sind wir auch in der Lage, mit fachlich qualifiziertem Personal zu Ihnen zu kommen. Interessierte Firmen können sich mit der Abteilungsleitung „Berufliche Bildung“ in Verbindung setzen, um ein maßgeschneidertes Seminar- oder Kursangebot abzusprechen.

Ihr Ansprechpartner:
Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
Fax: 0781 9364-96-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Word 2010 Grundstufe

Wer von Textverarbeitung spricht, meint fast immer Word. In der Version 2010 ist die Bedienung der Software mit all ihren Funktionen und Möglichkeiten nicht einfacher geworden. Dennoch fällt der Einstieg leicht. Ein erster Beispieltext ist schnell aufgerufen und kann verändert werden. Es werden einzelne Zeichen und ganze Absätze mit unterschiedlichen Eigenschaften belegt, das verändern von Seiteneigenschaften wie Ränder und Spalten geben dem Dokument ein ganz anderes Aussehen.
Wir zeigen Ihnen die wesentlichen Funktionen von Word, so dass Sie einfache Dokumente sicher erstellen können. Manche Funktionen werden in den einfachen Ausprägungen gezeigt und geübt, andere nur vorgestellt.
Der Besuch dieses Kurses soll Sie in die Lage versetzen, die Routineaufgaben mit Word im beruflichen und privaten Umfeld zu meistern. Gleichzeitig bildet er die Grundlage für die fortgeschrittenen Funktionen der Textverarbeitung.
Folgende Themen werden behandelt:
- Kennen lernen der Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Die Hilfefunktion von Word
- Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat
- Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien, Schattierungen
- Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen
- Einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlagen Formatvorlagen
- Einfache Grafiken und Tabellen
- Einfaches Suchen und Ersetzen
- Anwenden der Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Drucken mit Word

Zugangsvoraussetzung:
- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows

Word 2010 Grundstufe
Itzel Vicarte
132/501211 € 75,00
Do, 23.01.14 - 20.02.14
17:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Grundstufe
am Vormittag
Itzel Vicarte
501208 € 75,00
Mo, 31.03.14 - 12.05.14
09:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Grundstufe
Christian Brand
501210 € 75,00
Mi, 07.05.14 - 04.06.14
19:15 - 21:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Grundstufe
am Vormittag
Itzel Vicarte
501212 € 75,00
Mi, .25.06. - 23.07.14
09:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word Fachstufe
Joachim Dufner
501221 € 91,00
Fr, 09.05.14 - 06.06.14
17:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Sie verfügen über die Fertigkeiten in der Bedienung von Word wie sie im Grundlagenkurs vermittelt wurden und möchte nun einige Funktionen der Software genauer oder vollständig kennen lernen und benutzen. Wir haben bei der Auswahl der Themen den Fokus auf die Anforderungen im Arbeitsumfeld gelegt, wobei auch in diesem Kurs keine vollständige Bearbeitung aller Funktionen und Befehle möglich ist.
Ausgewählte Inhalte:
- Erweiterte Optionen bei Nummerierungen und Aufzählungen
- Dokument- und Formatvorlagen
- Serienbriefe (verschiedene Quellen, Abfragen, Ausgabevarianten)
- Vorlage für Geschäftsbrief (Beispiel)
- Suchen und Ersetzen (fortgeschrittene Techniken und Kürzel)
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten und Grafiken
- Tabellen, einfache Formulare

Voraussetzung:
- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €

Liebe Leserinnen und Leser,

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald

die Erfahrung dürfte jeder und jede von uns schon einmal gemacht haben: Wir haben endlich unser Urlaubsziel erreicht, freuen uns auf zwei Wochen Erholung und Ausspannen. Doch dann wird uns auf einmal bewusst, dass wir bei unseren Vorbereitungen eine ganz wichtige Sache nicht berücksichtigt haben. Dank des Euro müssen wir zwar unser Geld nicht mehr in eine andere Währung umtauschen, doch mit der Verständigung will es nicht so recht klappen. Mit Händen und Füßen schlagen wir uns durch, ein paar Brocken Englisch helfen weiter – doch so richtig wohl fühlen wir uns nicht in unserer Haut. Wenn wir uns wenigstens mit dem Grundwortschatz der Landessprache vertraut gemacht hätten – wir würden uns gleich ganz anders „zuhause“ fühlen.

Die Volkshochschule ist auf diesem Gebiet Expertin. Allein in unserem Verbreitungsgebiet bietet sie rund 7000 Unterrichtseinheiten, 40 bis 50 Lehrkräfte unterrichten in 140 Kursen und Veranstaltungen. Das Angebot ist seit Jahren sehr reichhaltig, einschließlich des Sprachenbegleitprogramms mit fremdsprachigen Filmvorführungen und Vorträgen. Auch die Schutterwälder Außenstelle will hier ihren Beitrag leisten. Inzwischen haben sich für die Sprachen Italienisch und Französisch feste Gruppen gebildet, so dass diese Kurse in diesem Semester wieder vor Ort stattfinden – worüber ich mich sehr freue.

An Gelegenheiten, das Gelernte in der Praxis anzuwenden, dürfte es wahrlich nicht mangeln, zumal Schutterwald mit Saint Denis eine französische Städtepartnerschaft pflegt. Der Englischkurs steht ebenfalls. Neu und dem Semesterschwerpunkt entsprechend versuchen wir es diesmal auch mit Spanisch. Und zwar genau für die Situationen, die ich eingangs angesprochen habe: Spanisch für die Reise.

Wollen Sie nach Mallorca, auf die Kanaren oder zum Städtetrip nach Madrid und Barcelona? Mit Spanischkenntnissen im Gepäck reist es sich nochmal so gut.

Word - Briefgestaltung
Birgit Kurus
132/501260 € 37,00
Sa, 25.01.14, 09:00 - 13:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Die einfache Bedienung aktueller Textverarbeitungsprogramme scheint die korrekte Briefgestaltung in den Hintergrund zu rücken. Obwohl alle in den DIN Normen festgelegten Vorgaben in Vorlagen für Dokumente abspeicherbar sind, fehlt häufig entweder das technische Wissen zur Anlage solcher Vorlagen oder die geanue Kenntnis dieser Formvorschriften. Meist sind es sogar beide Faktoren.
In diesem Seminar lernen Sie die Gestaltung von Dokumentvorlagen für unterschiedliche Geschäftsdokumente und den formalen Hintergrund. Beispiele für Vordrucke enthält die Schulungsunterlage, auf deren Grundlage Sie eigene Dokumente erstellen.

Word - Einladungen und Flyer
N.N.
501252 € 48,00
Mo, 05.05.14 - 19.05.14
17:15 - 18:45 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Die grafischen Gestaltungsmöglichkeiten wurden in dieser Word Version nochmals verbessert. Sie lernen, wie Flyer, Einladungen oder Menükarten gestaltet werden können. Die erlernten Techniken und Kenntnisse lassen sich nicht nur für private Zwecke einsetzen.
Inhalte: Flyer fertigen (Spaltenanordnung, Bilder und Tabellen einfügen, Faltblatt drucken), Broschüren gestalten (Layout, Gestaltung und Druck), Aushänge, PDF erzeugen.
Vorkenntnisse
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Word - Serienbriefe
Monika Schäfer
501250 € 48,00
Mi, 12.03.14 - 26.03.14
17:15 - 18:45 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Serienbriefe sind mit die anspruchvollsten Produkte, die innerhalb der Textverarbeitung erstellt werden. Die Vielzahl von Quellen für die Speicherung der Ursprungsdaten und die beinahe unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten und Abfragevarianten machen diese Technik zu einer eigenen Wissenschaft.
Als versierte/r Anwender/in von Word kennen Sie die grundsätzliche Funktionsweise der Erstellung von Seriendokumenten. Wir werden diese ganz kurz rekapitulieren, bevor im Anschluss auf die vielfältigen Varianten eingegangen wird.
Inhalt:
- Funktionsweise von Serienbriefen
- Serienbriefe mit Word-Steuerdateien
- Seriendruckfunktionen (Briefe und Etiketten)
- Abfragemöglichkeiten zur Inhaltssteuerung
- Excel als Datenquelle

Vorkenntnisse
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Seminarunterlage 12,00 €

Excel 2010 Grundstufe

Anwendung der Tabellenkalkulation und Erlernen der Bedienung der Software durch praxisnahe Übungen
Inhalte:
- prinzipielle Funktionsweise einer Tabel lenkalkulation
- Kennen lernen der Programmoberfläche und Elemente
- erste Tabellen und Formeln
- Markiertechniken
- Einteilen und Variieren des Tabellenblatts
- Kopieren / Verschieben / Reihungen
- Einführung in relative und absolute Bezü ge in Formeln
- grundlegende Tabellengestaltung
- grundlegende Seitengestaltung und Druckfunktionen

Voraussetzung:
- Kurs Erste Schritte oder vergleichba re Kenntnisse; Windows-Grundlagen und Mausbedienung

Excel 2010 Grundstufe
Wolfgang Langecker
132/501314 € 75,00
Mo, 10.02.14 - 18.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 4 Termin
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe
Andreas Müsse
501310 € 75,00
Di, 11.03.14 - 08.04.14
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe
Joachim Dufner
501311 € 75,00
Mo, 28.04.14 - 02.06.14
17:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe
Dieter Heilmann
501312 € 75,00
Mi, 21.05.14 - 02.07.14
18:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Fachstufe
Andreas Müsse
501313 € 91,00
Mo, 28.04.14 - 02.06.14
19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Erweiterung und Festigung der in der Grundstufe erworbenen Kenntnisse und das Erlernen folgender zusätzlicher Inhalte:
- Vertiefung Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Wiederholung relative / absolute Bezüge
- Verwendung von Namen in Formeln
- Zellen duplizieren, differenziertes Einfügen und Transponieren
- Daten auswerten mit Excel-Datenbank funktionen
- Erweiterte Druckfunktionen und Bildschirmansichten
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Schützen von Mappen und Tabellen
- Erstellen von Diagrammen mit dem Assistenten

Zugangsvoraussetzung:
- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €

PowerPoint 2010 Einfach(e) Folien erstellen
Andreas Müsse
501400 € 70,00
Sa, 10.05.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Das Präsentationsprogramm PowerPoint ist nach wie vor die klassische Software für Präsentationen jeder Art: für eine schnelle Information ebenso geeignet wie für aufwändige und vielschichtige Bildershows mit multimedialen Inhalten. Meist dient PowerPoint als Unterstützung für einen Vortrag, jedoch auch als permanente Informationsplattform auf Messen oder Veranstaltungen.
In diesem Seminar erstellen Sie eine einfache Präsentation mit unterschiedlichsten Inhalten wie Texte, Aufzählungen, Tabellen, Bildern. Sie lernen den Einsatz des Folienmasters und arbeiten mit mehreren unterschiedlich gestalteten Masterfolien, die Sie einzelnen oder mehreren Folien zuordnen.
Die Druckfunktionen für Folien, Handzettel und Notizen hält Ihre für den eigentlichen Vortrag benötigten zusätzlichen Daten auf dem gleichen Stand. Interessante Tipps für die Gestaltung einer Präsentation und ein Überblick der Leistungsfähigkeit von Power-

Point ergänzen das Seminar.
Ziel:
Bildschirmpräsentationen auf Basis vorhandener Daten erstellen können
Inhalte:
- Benutzeroberfläche und Funktionen
- Präsentationstechniken
- Erstellen von Folien und Vortragsunterlagen anhand von Texten und Grafiken
- Gestalten von elektronischen Bildschirmpräsentationen
- Einsatz von Masterfolien

Zugangsvoraussetzung:
Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse und Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel

Präsentationen mit PowerPoint

für Dritt- und Viertkläßler
Christine Breuer
501410 € 35,00
Di-Fr, 22.04.14 - 25.04.14
10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Heute genügt ein einfach gehaltenes Referat in der Schule nicht mehr. Eine gut gemachte PowerPoint-Präsentation hebt die Chance auf eine gute Note erheblich. Die Kinder lernen, Informationen zu ihrem Lieblingsthema übers Internet oder auch in der Bücherei zu beschaffen, eine Präsentation zu strukturieren und diese mit PowerPoint ansprechend zu gestalten. Dabei werden die vielfältigen Möglichkeiten des Programms erläutert und umgesetzt. Am letzten Tag laden wir die Eltern ein, damit die Kinder ihre Präsentationen auch vor Publikum zeigen können.
Mitzubringen: USB-Sticks und bereits vorhandenes Material zum Lieblingsthema.

Programmierung

HTML & CSS Grundlagen

Werner Gutmann
501550 € 75,00
Di, 29.04.14 - 13.05.14
19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
HTML (HyperTextMarkupLanguage) ist die Sprache des Internet. Jede WWW-Seite im Internet basiert auf HTML. Mit „reinem HTML“ versteht Sie jeder Browser! Wenn die gängigen Baukastensysteme der Internet-Provider Ihren Anforderungen nicht mehr genügen, werden Sie an den Grundlagen des HTML nicht mehr vorbei kommen. Mit den Cascading Style Sheets (CCS) gelingt ein einheitliches Aussehen des Webauftritts. So werden den unterschiedlichsten Elementen immer gleiche Formatierungsregeln zugewiesen, ganz so wie mit einer Format- oder Dokumentvorlage in Word.
In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe einfacher Werkzeuge solche Seiten zu erstellen. Die notwendige Software haben Sie bereits auf Ihrem PC zu Hause - ein einfacher Texteditor (z. B. Notepad) genügt, wenngleich für komplexere Projekte ein spezielles Programm unabdingbar ist.
Inhalte:
- Was ist HTML?
- Aufbau eines HTML-Dokumentes
- Gestaltung von Text und Grafiken
- lokale und globale Links
- Aufbau von Tabellen und Formularen
- Layoutgestaltung mit floating div

Voraussetzung:
- Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit Windows
- Gute Kenntnisse des Internets und dessen Funktionsweise

E-Werk Mittelbaden
Daheim gut versorgt
// Energiewende – mit uns
Kostenfreie Beratung zum Energiesparen
>> Energieeffiziente Beleuchtung
>> Heizen mit Umweltenergie
>> Ökologische Warmwasserbereitung
>> Fachvorträge von Experten
Terminvereinbarung unter Telefon: 0781 280-223 oder per E-Mail: kontakt@e-welt-info.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr, 13:00–16:00 Uhr
Do. 09:00–12:00 Uhr, 13:00–18:30 Uhr
Jeden 1. Samstag im Monat 09:00–13:00 Uhr
E>welt, Freiburger Straße 23 a, 77652 Offenburg
www.e-welt-info.de

FOTOGRAFIE / FILM

Digitale Fotopraxis

Workshop für alle die bessere Fotos machen wollen. Wir sind von 6 Kursterminen auf 4 Exkursionen und Praxisetappen mit der Gruppe unterwegs. Sie lernen dabei Zusammenhänge von Blende und Verschlusszeit kennen, Fotos zu gestalten und zu beurteilen dabei den richtigen Bildausschnitt festzulegen und auf Störfaktoren zu achten.
Themenfelder:

- Makrofotografie: fotografieren von Miniaturen, Goldschmuck, Kerzenlicht, Staubgefäßen von Blumen im Blickfeld eine selbstgestaltete Glückwunschkarte.
- Reisefotografie: fotografieren in der Landschaft, mit Zoom- und Weitwinkelinstellung, auch Panorama-Aufnahmetechnik. Welches Fotozubehör zur Reise? Wie erhalte ich von meinem schönsten Reisefoto ein Poster?
- Architekturfotografie und Innenräume: im Innenraum einer Kirche oder Museum, mit und ohne Blitz. Wie fange ich das Flair und die architektonische Aussage ein?
- Gruppen und Portraitfotografie: fotografieren von Menschen, auch im Gegenlicht, mit indirektem Blitz, mit Zubehör wie Weichzeichner, Aufheller, Stativ. Was ist die Schokoladenseite im Portrait?
- Bewegte Objekte/Sportaufnahmen: fotografieren von Wasser, am Wasser, Spiegelungen. Wie banne ich den quirligen Enkel auf ein Foto?
- Nachtfotografie: fotografieren beim Ausflug in die nachtblaue Stadt, Dämmerung, die Blaue Stunde, fließender Straßenverkehr, beleuchtete Gebäude, ungewöhnliche Blickwinkel. Was ist wichtig für die Bildaussage?

Nach diesem Kurs haben Sie Ihr Auge geschult für bessere Bilder!

Schutterwald

Digitale Fotopraxis
Klemens Hansert
501610 € 56,00
Mi, 19.03.14 - 07.05.14
17:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer
Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digitale Fotopraxis
Klemens Hansert
501612 € 56,00
Mi, 19.03.14 - 07.05.14
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren

Gemeinsam wird fotografieren gegangen, um das Wissen praktisch umzusetzen. Rund um das Kulturforum gibt es eine Vielzahl von möglichen Motiven, um die verschiedenen Themen praktisch zu erfahren. Danach werden die Bilder besprochen (ca. 1 Std) und ggf. noch Tipps für den Bildaufbau gegeben. Die Art der Kamera, die Sie besitzen, spielt keine Rolle.

Digital Fotografieren
Wochenendkurs
Günther Berthold
132/501602 € 46,00
Fr, 21.02.14, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 22.02.14, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

i Grundlagenkurse Digitale Fotografie

Die Grundlagenkurse zur Digitalen Fotografie richten sich an Teilnehmende, die sich noch nicht mit der (Digital-) Fotographie näher beschäftigt haben und mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen und bewusster fotografieren wollen.
Im Kurs werden die Funktionen der Digitalkamera erörtert, die bereits bei einem Einstiegsmodell einer Kompaktkamera vorhanden sind. Selbstverständlich können wir hier nicht alle vorhandenen Kameras im Einzelnen erklären, besprechen und zeigen. Die Menüs und die darin verwendeten Begriffe und Funktionen ähneln sich aber, so dass Sie mit entsprechenden Hinweisen die jeweiligen individuellen Lösungen Ihres Kameramodells ergründen und erfahren können.
Es werden allgemeine fotographische Fragen beantwortet und deren Auswirkungen auf die (Digital)-Fotographie. Dazu gehören der Weißabgleich, ISO Einstellungen, Unterschiede von digitalem und analogem Zoom, Zusammenhang von Bildgröße, Pixelzahl des im Gerät verbauten Bildsensors und der angestrebten Ausgabegröße eines Motivs auf Papier, Blende und Tiefenschärfe. Die Bildgestaltung wird wie die Blitztechnik kurz angerissen.
Damit legen wir die Grundlagen für die individuelle und ambitionierte Beschäftigung mit dem Hobby Digitalfotografie sowie dem Besuch der Aufbaukurse mit der Spiegelreflexkamera.
Abhängig vom jeweiligen Kursleitenden werden noch unterschiedliche weitere Schwerpunkte gesetzt, die Sie bitte aus den nachfolgenden Kursbeschreibungen entnehmen.
In allen Grundlagenkursen wird die Theorie mit praktischen Übungen vermittelt.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren
Wochenendkurs
Günther Berthold
501615 € 49,00
Fr, 09.05.14, 17:00 - 19:45 Uhr
Sa, 10.05.14, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren
Wochenendkurs
Günther Berthold
501617 € 49,00
Fr, 18.07.14, 17:00 - 19:45 Uhr
Sa, 19.07.14, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Spiegelreflexkamera

Sie haben eine Spiegelreflexkamera und fotografieren nur mit der Vollautomatik. Mit diesem Kurs wollen wir Ihnen die zusätzlichen Möglichkeiten Ihrer Kamera zeigen.
Die Begriffe und die technische Bedeutung von ISO, Blende, Tiefenschärfe sind Ihnen bekannt. Nun werden wir mit diesen einzelnen Faktoren „spielen“, sie bewusst miteinander kombinieren und dazu das zusätzliche Element der Aufnahmezeit einfügen.
Die Themen Bildgestaltung und die Optionen durch Wechselobjektive erhalten damit eine zusätzliche Bedeutung. Die Unterschiede von eingebautem oder zusätzlichem Blitz werden besprochen und beispielhaft gezeigt, sind allerdings nicht Thema spezieller praktischer Übungen.
Wie in den Grundlagenkursen werden die Lernziele durch eigene Erfahrungen während des Kurses erarbeitet und besprochen. Dies bedeutet aber auch, dass Sie die Zeit zwischen den einzelnen Terminen für gezielte eigene Fotosessions nutzen sollten, in denen Sie die jeweils besprochenen Themen umsetzen.

Digital Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera
Markus Dietze
501620 € 65,00
Mi, 12.03.14 - 09.04.14
18:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera

Markus Dietze

501622 € 65,00
Mo, 12.05.14 - 02.06.14
18:00 - 20:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Hohberg

Grundkurs Digitale Spiegelreflexkamera

Sibylle Estenfeld

501625 € 74,00
Mi, 22.01.14 - 05.02.14
19:00 - 21:45 Uhr, 3 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Wer seine digitale Spiegelreflexkamera besser kennen lernen möchte, ist in diesem Grundkurs genau richtig. In einer Kleingruppe wird der Aufbau, die Funktion und die richtige Handhabung der Kamera aufgezeigt, erarbeitet und ausprobiert. Auf Fragen der TeilnehmerInnen wird eingegangen.

Digitale Spiegelreflexkamera

für Jugendliche von 13-17 Jahren

Sibylle Estenfeld

501627 € 44,00
Do, 06.03.14 - 27.03.14
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101
Ihr habt eine digitale Spiegelreflexkamera, wollt loslegen mit Fotografieren, aber fühlt euch überfordert durch die ganzen Einstellungen und Knöpfe? Wer seine Kamera besser kennen lernen möchte, ist in diesem Grundkurs genau richtig! Aufbau, Funktionen und richtige Handhabung der Kamera werden euch vermittelt und natürlich dann auch in der Praxis ausprobiert. Nach diesem Kurs wisst ihr Bescheid und kein Motiv ist mehr vor eurer Linse sicher!
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Ladegerät

Wir lernen fotografieren

für Kinder von 5 - 8 Jahren

Christine Breuer

501628 € 42,00
Mo-Do, 04.08.14 - 07.08.14
10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Kinder wachsen mit der digitalen Fotografie auf. Dank der Technik, die es möglich macht, quasi kostenlos unendlich viele Fotos zu schießen, ist es schon für die Kleinen möglich, dieses schöne Hobby zu erlernen. In dem Kurs lernen die Kinder den eigenen Fotoapparat kennen, erfahren, wie sich Motive je nach Perspektive (Frosch- oder Vogelperspektive) verändern, wie Fotos bei Gegenlicht ausfallen, und lernen, den Bildausschnitt richtig festzulegen. Die Bilder werden danach gemeinsam besprochen.
Mitzubringen: ein digitaler Fotoapparat.
Materialkosten für Bastelarbeiten ca. 5,00 €

Videoaufnahmen für private Anlässe

Andreas Becker

501629 € 32,00
Mi, 12.03.14 - 19.03.14
18:00 - 20:00 Uhr, 2 Termine
TONSTUDIO-a, Offenburg
Wir besprechen die technischen Voraussetzungen für ein gelungenes Video. Dazu gehören z.B. Grundlagen der Videotechnik, Kamera, Stative, Aufnahmemedium sowie die unterschiedlichen Aufzeichnungsformate. Auch die Grundlagen der Ton- und Lichttechnik und die Ausgabe für YouTube oder DVDs werden erläutert.
Nach den technischen Grundlagen beschäftigen wir uns mit der Gestaltung, bestehend aus einem Storyboard, der Szenenauswahl, verschiedenen Übergängen und falls nötig, einer Farbkorrektur.
Bitte mitbringen: Kamera und Rohmaterial falls vorhanden

Digitale Bildbearbeitung

Fotoalbum selbst gestalten

Sie haben es satt, Fotos im Karton nicht wieder zu finden! Fotobücher sind ideale Geschenke und das lästige Einkleben und Beschriften der Fotos ist auch schon erledigt.
Mit Ihren digitalen Fotos gestalten Sie Ihr attraktives Fotoalbum mit persönlicher Note und das zu einem äußerst attraktiven Preis; denn Sie erhalten nach Beendigung des Kurses einen Gutschein von 26,95 €.
Sie lernen von der Planung bis zur Bestellung alles für eine gelungene Präsentation Ihrer Fotos. Nichts überlassen Sie dem Zufall, keine Automatik, wo Sie es besser können.
Nach dem Kurs können Sie für Ihr Fotobuch die Buchgröße, die Art des Einbandes auswählen sowie den Titel und die Beschriftung des Buchrückens gestalten,

- das Layout mit und ohne Fotobuch-Assistenten gestalten,
- verschiedene Farben und Muster der Hintergründe auswählen und anwenden,
- den Texteditor für Überschriften und Bildtexte anwenden,
- Ihre Fotos mit dem integrierten Bildbearbeitungseditor bearbeiten,
- rote Augen entfernen, Fotos aufhellen, verfremden z. B. in schwarz weiß Fotos umwandeln,
- Ihre Bestellung aufgeben für den Druck des Buches.

Übrigens, alles was Sie mit dem Bildbearbeitungseditor lernen, ist auch für normale Fotos oder Poster anwendbar.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

BIS ZU 80 %
für vhs-Kursteilnehmer
Adobe
NEU: Adobe® Creative Suite® 6
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! * www.dvv-vhs.de/adobe
* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen

Fotoalbum selbst gestalten
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
132/5016321 € 44,00
Mi, 22.01.14 - 12.02.14
18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Fotoalbum selbst gestalten
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
501630 € 44,00
Fr, 07.02.14/14.02.14, 16:00 - 18:00 Uhr
Sa, 08.02.14/15.02.14, 10:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Fotoalbum selbst gestalten
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
501631 € 44,00
Sa, 10.05.14 - 17.05.14
09:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Digitalfotos mit Picasa verwalten

Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Stärke des Programms liegt in den den Funktionen zum Organisieren und Verwalten einer Vielzahl von Fotos. Hinzu kommen wichtige Funktionen zur grundlegenden Bildbearbeitung. Das Programm glänzt durch eine klare Bedienung und die Beschränkung auf die notwendigen Werkzeuge, um bei der schnell anwachsenden Zahl digitaler Bilder den Überblick zu wahren.
Inhalte:
- die Grundeinstellungen von Picasa (Ordnerüberwachung, Personenerkennung)
- Bilder in die Datenbank importieren
- Navigieren in den Bildersammlungen
- Einfache Bildbearbeitung (Beschneiden, Helligkeit, Rote Augen entfernen)
- Organisieren der Bilder (Schlagworte eingeben, Personenerkennung, Geotags)
- Fotos drucken
- Erstellen einer Diashow und eines Films aus den ausgewählten Bildern
- Fotos online veröffentlichen

Voraussetzung:
- EDV-Grundkenntnisse

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Joachim Dufner
132/501643 € 43,00
Mo, 20.01.14 - 03.02.14
19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Joachim Dufner
501640 € 46,00
Mo, 24.03.14 - 07.04.14
19:15 - 21:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Joachim Dufner
501643 € 46,00
Do, 08.05.14 - 22.05.14
19:15 - 21:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Joachim Dufner
501644 € 46,00
Mi, 09.07.14 - 23.07.14
09:30 - 11:45 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Hohberg

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Wolfgang Seitz
501645 € 31,00
Fr, 04.04.14 - 11.04.14
15:00 - 17:15 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum

Adobe Creative Suite

Mit Adobes Creative Suite erhalten Sie bereits in der Standardversion die Mercedesausführungen für Layout (InDesign), Bildbearbeitung (Photoshop) und Illustration (Illustrator) plus das Werkzeug für die Weitergabe an die Druckvorstufe (Acrobat Pro/Distiller). Jedes der drei Programme kann auch druckfertige Dateien generieren.
So richtig interessant wird aber erst das gute Zusammenspiel der ein einzelnen Komponenten. Die Spezialprogramme als Vorarbeiter und der Feinschliff in InDesign schon deshalb, weil fast immer neben den grafischen Elementen viel und präzise mit Text in allen Varianten gearbeitet werden muß.

Photoshop - Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung
Julia Schweiger
501650 € 120,00
Di, 11.03.14 - 08.04.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die „fotografischen“ Gestaltungstechniken von Photoshop. Im Mittelpunkt der praktischen Übungen stehen die Veränderung von Helligkeit, Kontrast und Gradation, Farbbalance und Farbkorrektur, selektive Bildbearbeitung und weitere Funktionen. Dabei werden für das Verständnis und Einordnung der Bildbearbeitung wichtige Grundlagen wie beispielsweise der Zusammenhang von Bildauflösung, Bildqualität, Dateigröße und Farbinformation erläutert.
Inhalte:
- Einfache Auswahlwerkzeuge
- Ebenen und Masken
- Bildausschnitt wählen und freistellen
- Fotomontagen erstellen
- Vektorobjekte, Pfade und Text
- Ausgabe der erstellten Objekte

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe
Julia Schweiger
501654 € 120,00
Di, 20.05.14 - 01.07.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Die ersten Schritte mit Photoshop liegen hinter Ihnen und mit den gelernten und geübten Verfahrensweisen können Sie bereits korrigierend und manipulierend auf die Bilder einwirken. In der Fortsetzung lernen Sie nach Wiederholung und Vertiefung bereits vorgestellter Werkzeuge einige Funktionen von Photoshop kennen, die mit der traditionellen Bildbearbeitung weniger zu tun haben, die aber sehr interessante und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten ermöglichen.
Inhalte:
- Kurze Wiederholung (Werkzeuge, Masken, Farbkorrekturen)
- Weitere Optionen zu den Werkzeugen
- Einfache Vektorgrafiken, Pfade und Texte
- Smartobjects, Filter und Effekte
- Erste animierte gif's
- Praktische Aktionen - Automatisierung

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe Photoshop, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalten entsprechen
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlage 16,00 €

InDesign - Einstieg ins Profilayout

Ann-Cathrin Krämer

501670 € 120,00
Do, 13.03.14 - 10.04.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Innerhalb dieses Kurses mit InDesign produzieren wir eine kleine Informationsbroschüre mit unterschiedlichen grafischen Elementen. Die einzelnen Teile sind bereits als Vorlagen vorhanden (Textbeiträge, Grafiken, Bilder) und sollen nun mit Hilfe von InDesign ansprechend „gesetzt" werden. Zum Abschluss wird eine PDF direkt aus InDesign generiert, die für die Druckvorstufe geeignet wäre.
Im Rahmen des Kurses werden die möglichen anderen „Baustellen" wie Bildbearbeitung, Grafikformate und Ausgabeprofile als Teile des übergreifenden Produktions- und Gestaltungsprozesses angesprochen, sind jedoch nicht Ziel und Inhalt des Kurses.

Inhalte:
- Satz einer fiktiven Broschüre
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Erfahrung mit der Fragestellung einer Broschürenproduktion
- Zugang zu einem System mit InDesign zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

InDesign - Broschüren und Hefte

Die InDesign-Aufbaustufe richtet sich an AnwenderInnen, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Anhand praxisorientierter Projektarbeiten lernen Sie die erweiterten Möglichkeiten von InDesign kennen.

Inhalte:
- Komplexe Dokumente und Formate erstellen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Arbeiten mit Transparenzen und Effekten
- Bucherstellung, Inhaltsverzeichnis, Index
- Bibliotheken erstellen, verwalten und bearbeiten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe InDesign, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalte entsprechen
- Zugang zu einem System mit InDesign CS zu Übungszwecken

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer

132/501675 € 120,00
Do, 16.01.14 - 06.02.14
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 16,00 €
Softwarebasis ist die Creative Suite 6.

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer

501675 € 120,00
Do, 26.06.14 - 17.07.14
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 16,00 €
Softwarebasis ist die Creative Suite 6.

Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können? Oder Sie möchten zum Thema Weiterbildungsangebote beraten werden? In jedem Fall sind Sie bei der Bildungsprämie richtig.

Seit Dezember 2008 zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus - mit der Bildungsprämie. Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, erhalten Sie einen Prämiengutschein - es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro wert sein.

Bringen Sie zum Beratungsgespräch alle wichtigen Unterlagen mit (Lichtbildausweis, Einkommensteuerbescheid oder letzte Lohnabrechnung und, sollten Sie kein EU-Bürger sein, eine gültige Aufenthaltserlaubnis). Zur Vorbereitung auf den Termin überlegen Sie bitte, welche Weiterbildung Sie machen möchten.

Grundsätzlich gilt: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Förderbedingungen

Bedingung für den Erhalt eines Prämiengutscheins ist, dass man durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig ist und das zu versteuernde Jahreseinkommen die Grenze von 20.000 Euro nicht übersteigt (bei gemeinsamer steuerlicher Veranlagung: 40.000 Euro). Wer eine Weiterbildungsmaßnahme in Anspruch nimmt, bekommt im Rahmen der Bildungsprämie einen Prämiengutschein, der die Hälfte der Weiterbildungskosten bis maximal 500 Euro abdeckt.

Ihr Ansprechpartner:
Benjamin Köhler
Tel.: 0781 9364-224, Fax: 0781 9364-96-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Die Förderkriterien werden bei einem Beratungsgespräch individuell geprüft. Dieses Gespräch ist eine formale Voraussetzung für eine Förderung.

Was wird gefördert?

Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

Ob eine Maßnahme unter die Förderfähigkeit fällt, erfahren Sie über die Hotline: 0800- 2623 000 oder im persönlichen Beratungsgespräch in ihrer Beratungsstelle.

Wer wird gefördert?

Erwerbstätige in verschiedenen Formen, Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige und Berufsrückkehrer/innen.

Nicht gefördert werden:
- Frauen und Männer, die ALG I oder ALG II erhalten
- Frauen und Männer, die Anspruch nach dem AFBG (Meister-Bafoeg) haben
- Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis für Deutschland
- Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende, Studierende oder Rentner/innen und Pensionäre

Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Lexware

Buchhaltung mit Lexware kompakt
Petra Brunner
502110 € 170,00
Do, 13.03.14 - 10.04.14
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Ziel: Vermitteln der Grundlagen des bedienerfreundlichen Lexware Buchhalter Programmes, sowie die praktische Durchführung einer betrieblichen Buchhaltung anhand von Beispielen.
Inhalte:
- Tipps zur schnelleren und betriebsspezifischeren Handhabung des Programmes
- Sämtliche Auswertungsmöglichkeiten
- Betriebswirtschaftliche Auswertung, Journal, Kontenblätter
- Offene Posten-, Summen- und Saldenliste
- Ust-Voranmeldung

Zugangsvoraussetzung:
Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Lohn & Gehalt mit Lexware kompakt
Petra Brunner
502115 € 170,00
Mo, 12.05.14 - 30.06.14
19:15 - 21:45 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Ziel: Anhand von Praxisfällen werden die TeilnehmerInnen mit der Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware vertraut gemacht.
Inhalte:
- Basiswissen in Lohnsteuer
- Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht
- Lohnkonto
- Abrechnung, Lohnsteuer-Anmeldung

Zugangsvoraussetzung:
Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Rechnungswesen

Steuerliche Gewinnermittlung für Kleinunternehmer
Einnahme-Überschussrechnung nach §4 III EStG
Petra Brunner
505165 € 95,00
Sa, 10.05.14 - Sa, 17.05.14
08:30 - 13:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 303
Kleingewerbetreibende und Freiberufler dürfen ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfache Einnahmen-Überschussrechnung auf amtlichem Vordruck ermitteln. Die Organisation, Ablage und die relativ einfache Technik dieser Gewinnermittlungsart, deren Vorteile gegenüber der doppelten Buchführung und wichtige steuerliche Themen wie Abschreibungen, KFZ-Kosten, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten sowie die Umsatzsteuererklärung werden in diesem Seminar dargestellt.
Sie erhalten eine Einführung in die Abrechnung, die keinesfalls eine individuelle Beratung unter Berücksichtigung der persönlichen Rahmenbedingungen ersetzen kann.

Computerschreiben

Diese Kurse basieren auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - so kann das Erlernen des Computerschreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen, praktische Übungen sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem Tastenfeld wie zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit schließen sich Übungen an - mit dieser Methode macht das Training einfach Spaß! Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Der Kurs beinhaltet keine Briefgestaltung und ist kein Ersatz für Textverarbeitungskurse. Schulungsunterlage im Preis enthalten.

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Fastnacht
Itzel Vicarte
504118 € 70,00
Mi/Do/Fr/Sa, 05.03.14 - 08.03.14
13:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Ostern
N.N.
504120 € 70,00
Mo-Do, 14.04.14 - 17.04.14
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Schutterwald

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Ostern
Itzel Vicarte
504122 € 70,00
Di-Fr, 22.04.14 - 25.04.14
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs Pfingsten
Renate Raczynski-Mayer
504130 € 70,00
Di-Fr, 10.06.14 - 13.06.14
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
504145 € 81,00
Fr, 21.03.14/28.03.14, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 22.03.14/29.03.14, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
504150 € 81,00
Fr, 04.07.14/11.07.14, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 05.07.14/12.07.14, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Sparen in Spanien

Interview von Gertrude Siefke

Dass er sich als Historiker auf die Geschichte Spaniens und Lateinamerikas spezialisierte, lag für Walther L. Bernecker nahe. Einen Großteil seiner Kindheit verbrachte der gebürtige Franke in Spanien. Sein Vater leitete von 1954 bis 1963 eine deutsche Schule im Baskenland – Jahre, die den Sohn nachhaltig prägen sollten: Der junge Walther ging auf der iberischen Halbinsel zur Schule, seine Spanischkenntnisse sind auf muttersprachlichem Niveau.

Als er nach Deutschland zurückkam, studierte Bernecker Geschichte, Germanistik und Hispanistik an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, war wissenschaftlicher Mitarbeiter und lehrte nach seiner Habilitation an verschiedenen Hochschulen. Seit 1992 ist er Lehrstuhlinhaber für Auslandswissenschaften an der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg.

VHS: Herr Professor Bernecker, Spanien habe die Intensivstation verlassen, titelte das Handelsblatt Ende November 2013 – rechnen Sie mit baldiger Gesundung?

Bernecker: Das hängt davon ab, welcher Bereich betrachtet wird. Von den 100 Milliarden Euro Kredit hatte die spanische Regierung lediglich 40 Milliarden abgerufen mit der Begründung, die restlichen 60 Milliarden brauche sie nicht mehr. Das kann als gutes Zeichen gewertet werden für den makroökonomischen Bereich. In der Wirtschaft ist ein ganz leichtes Wachstum von 0,1 Prozent zu konstatieren. Nicht viel, aber im Vergleich zu den vorangegangenen Minuszahlen eine positive Entwicklung. Im sozialen Bereich hingegen wird es noch lange dauern.

VHS: Wie konnte es überhaupt passieren, dass das Land so schlecht dasteht? Spanien ist immerhin die viertgrößte Volkswirtschaft in der Eurozone.

Bernecker: Zwei Faktoren spielten eine Rolle. Zum einen die Verflechtung der Banken mit den US-Banken. Aber das war gar nicht mal der Hauptgrund. Es war die Immobilienblase, die irgendwann platzte. Seit Jahren wurde davor gewarnt, doch wollte es niemand glauben. Es wurde weit über den Bedarf hinaus gebaut. Nach den Restriktionen im Kreditwesen kam es zu den ersten Entlassungen. Damit begannen die Schwierigkeiten, die Raten zurückzuzahlen. Das war ja alles auf Pump. Die Wohnungen wurden enteignet und gingen zurück an die Bank, die Arbeiter wurden entlassen, denn es war alles sehr scharf kalkuliert. Diejenigen, die arbeitslos wurden, hatten keine Alternative. Wo sollten die Arbeiter hin, die alle vom Bau kamen? Es gab für sie keine anderen Jobs.

VHS: Rechnen Sie mit einer Rentenreform?

Bernecker: Sprechen wir Klartext: Rentenreform heißt Rentenreduzierung. Die spanische Regierung sagt immer, dass sie die Renten nicht anfassen werde. Aber es wird durch die Hintertür kommen, die Schulden sind zu groß. Es gibt zwei Möglichkeiten, das Schuldenproblem in den Griff zu bekommen. Entweder springt die Wirtschaft an, doch damit rechne ich nicht. Oder es wird noch mehr gespart. Bislang wurden die Rentner verschont, denn sie bilden ein großes Wählerpotenzial. Aber die Regierung wird wohl nicht umhin kommen, auch in diesen Bereich einzugreifen. Wobei ich davon ausgehe, dass nicht die Renten gekürzt, sondern die Privilegien gestrichen werden. Anders als in Deutschland haben die Rentner in Spanien sehr viele Vergünstigungen, fahren gratis mit der Straßenbahn und, und, und.

VHS: Die Massenproteste gegen die Sparpolitik sind beträchtlich – wie groß schätzen Sie das Konfliktpotenzial ein?

Bernecker: Insgesamt gering, da es doch erstaunlich friedlich zugeht. Im Unterschied etwa zu Griechenland gab es bislang keine größeren Ausschreitungen. Die Demonstranten wollen keinen Anführer, sie haben kein klares Ziel, streben kein politisches Amt an. Das ist ja alles sehr sympathisch, aber eben nicht effizient.

VHS: Besonders besorgniserregend ist die hohe Jugendarbeitslosigkeit – sehen Sie einen Ausweg?

Bernecker: Nein. Kurzfristig zumindest nicht. Ich kenne einige junge Spanier zwischen 25 und 35 Jahren. Sie bewerben sich verzweifelt. Die meisten bekommen keine Antwort. Viele von ihnen haben während der Boomphase einen Fehler gemacht. Sie hatten damals ihr Studium abgebrochen, weil sie in der Immobilienbranche 3000 Euro pro Monat verdienen konnten. Das ist sehr viel Geld – gerade für Geisteswissenschaftler und Juristen. Jetzt aber haben sie weder einen Abschluss noch einen Arbeitsplatz. Einige gut Qualifizierte gehen ins Ausland, nach Deutschland, in die USA und nach Südamerika. Die finden dort Arbeit, das ist sehr positiv. Doch fünf Millionen sind immer noch da. Es müsste eine arbeitsintensive Branche anspringen. Doch das ist Theorie.

VHS: Was bleibt?

Bernecker: Man darf die Situation auch nicht zu schwarz malen. Verhungern muss niemand. Diejenigen, die noch gar nicht gearbeitet haben, wohnen wieder bei den Eltern und halten sich mit irgendeiner Variante von Schwarzarbeit am Leben. Die anderen bekommen Arbeitslosengeld. Es würde unruhiger und radikaler zugehen, wenn die Lage völlig dramatisch wäre. Aber im Alltag macht es sich schon bemerkbar, dass gerade die jungen Leute weniger Geld haben. Viele Kinos sind zusammengebrochen, sieben Euro für zwei Stunden Film, darauf wird verzichtet. In den kleineren Städten gibt es Krisenmenüs für weniger Geld. Solche Sachen sieht man zuhauf. Man schaut sehr viel mehr auf die Preise. Man schraubt alles herunter.

Veranstaltungshinweise

- *Spanien: Krise und Lösungswege, Vortrag, 12.03.14, 19 Uhr, VHS, Saal Raum 301*
- *Katalonien, Vortrag, 15.05.14, 19 Uhr, VHS, Saal Raum 301*

Eintritt: jeweils 4 €

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG

Fit für den Wiedereinstieg

Beruflicher Neustart leicht(er) gemacht

Birgit Kurus

509100 € 470,00
Di, 18.03.14 - 27.05.14
09:00 - 12:00 Uhr, 16 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben nach mehreren Jahren Erziehungszeit/Pause ist mit vielen Fragezeichen verbunden. Die im Büroalltag geforderten personalen Kompetenzen haben eine stärkere Dynamik erfahren. Der sichere und selbstverständliche Umgang mit PC und Office-Software wird mehr denn je vorausgesetzt. Nahezu keine Einarbeitungszeit ist vorgesehen, sofort sollen Ablagesysteme verinnerlicht, Betriebsabläufe selbstverständlich und Geschäftsvorgänge bekannt sein.
Gleichzeitig hat sich auch das betriebliche Miteinander verändert. Kommunikationsprozesse sind vielschichtiger geworden, der Druck auf alle Mitarbeitenden hat zugenommen. Phänomene wie Mobbing und Burn-Out-Syndrom waren im früheren Arbeitsleben nicht vorhanden oder tabuisiert.
Zudem hängen die Hürden bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen höher. Arbeitsstellen für Wiedereinsteigerinnen, möglicherweise noch in Teilzeit, sind begehrter denn je.
Wir wollen Ihnen neben der „technischen" Kompetenz auch Unterstützung und Hilfe bei den Vorbereitungen für Ihren Wiedereinstieg geben. Dazu gehören die Klassiker wie das Anfertigen aussagekräftiger Bewerbungen, die Ermittlung vor allem Ihrer Stärken und deren Bewertung, die Aktualisierung der PC-Kenntnisse in den Office-Produkten und ein erstes Bewerbungstraining mit Dos & Don'ts.
Daneben beinhaltet dieses Seminar insgesamt drei Coaching-Phasen. Zu Beginn die Feststellung Ihrer aktuellen Situation und Kompetenzen und Ihre Zielsetzungen. Sie erarbeiten gemeinsam mit der Trainerin die Eckpunkte auf dem Weg zu einem realistischen Ziel. Auf dem Weg dorthin können durchaus noch weitere Qualifikation notwendig sein.
Im Seminar enthalten sind zwei Einzelcoachings (je 45 Minuten) und ein Gruppencoaching (90 Minuten). Die Termine für die Einzelcoachings werden individuell vereinbart und liegen vor und nach den Seminarterminen.
(Maximal 9 Teilnehmerinnen)
Bei gegebenen Voraussetzungen kann die Bildungsprämie beantragt werden.
Ratenzahlung ist möglich.

Redetechnik

Rhetorik

Sowohl das Halten von Reden als auch das Durchführen von Präsentationen erfordern das Beherrschen rhetorischer Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten entscheiden in der Regel über den beruflichen Aufstieg. Vor allem bei Führungskräften.
Rhetorik ist lernbar. Doch dazu bedarf es des Wissens um die in der Praxis anwendbaren Techniken. Diese Techniken werden bei diesem Seminar mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Dabei geht es um Abbau von Hemmungen, Vorbereitung einer Rede, Manuskripteinsatz, Pausentechnik, Satzbau, Gestik, Blickkontakt, Modulation und um praktische Übungen - mit Video-Kontrolle.
Ausführliche Seminararbeitsunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Die TeilnehmerInnen erhalten auf Wunsch ein Zertifikat.

Rhetorik

Instrument der inneren Selbstbefreiung und der persönlichen Profilierung

Wolfgang Formatschek

509150 € 108,00
Sa, 22.03.14 - So, 23.03.14
09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Tagungsraum 301

Rhetorik

Instrument der inneren Selbstbefreiung und der persönlichen Profilierung

Wolfgang Formatschek

509155 € 108,00
Sa, 05.07.14 - So, 06.07.14
09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Tagungsraum 301

Die hohe Kunst des Small Talk

Michael Thimm

509160 € 88,00
Sa, 05.04.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302

Ob im Berufs- oder im Privatleben: das kleine, lockere Gespräch zur ersten Kontaktaufnahme oder zur Beziehungspflege ist ein fester Bestandteil unserer alltäglichen sozialen Beziehungen. Und die Zeiten, in denen der sogenannte Small Talk etwas verächtlich als belangloses Gerede, als Austausch von Banalitäten gesehen wurde, sind vorbei! Im Gegenteil: die Fähigkeit, auf ungezwungene Art und Weise mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, ist eine wichtige und sehr effektive kommunikative Kompetenz. Ob beim Geschäftsessen, auf der Vernissage oder auf der Party: Redegewandtheit ist heute mehr gefragt denn je. Wer diese hohe Kunst beherrscht, gewinnt die Sympathie und das Vertrauen anderer Menschen, wirkt souverän in seinen sozialen Kontakten und knüpft ein vielfältiges und hilfreiches Beziehungsnetzwerk.
Im Seminar werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie komme ich ins Gespräch? Welche Themen eignen sich und welche nicht? Was tun bei schwierigen Gesprächspartnern oder in peinlichen Situationen? Wie halte ich Gespräche in Gang? Wie beende ich Gespräche? Weitere Themenschwerpunkte sind: Die Psychologie des Small Talk, die wichtigsten Aspekte erfolgreicher Gesprächsführung, Körpersprache und selbstbewusstes Auftreten.
Alle Tipps und Anregungen lassen sich in die Praxis umsetzen und werden im Seminar mit viel Spaß in verschiedenen Übungen ausprobiert und trainiert.

Schlagfertigkeit im Alltag

Wir alle kennen sie! Die Situationen, in denen uns einfach die richtigen Worte fehlen. Ärgerlich, wenn man in einer Diskussion den Kürzeren gezogen hat, weil der andere die vermeintlich besseren Argumente hatte. Meistens fällt uns leider erst zu spät ein, was wir in der jeweiligen Situation hätten sagen können.
Aber Schlagfertigkeit lässt sich trainieren! Im Seminar lernen Sie die vielfältigen Techniken der Schlagfertigkeit kennen und mit viel Spaß, gedanklich und sprachlich beweglich zu sein und (blitz-)schnell zu reagieren. Durch schlagfertige Antworten gelingt es, gerade in Stress- und Angriffssituationen die eigene Souveränität zu bewahren und mit Gelassenheit, Humor oder auch der mitunter notwendigen Schärfe zu reagieren.
Schlagfertigkeit besticht nicht nur im privaten Leben: auch im beruflichen Alltag kann man mit Schlagfertigkeit manche Situation zu seinen Gunsten entscheiden. Alle Übungen, Tipps und Kniffe lassen sich sofort in die Praxis umsetzen.
Nach diesem Seminar werden Sie nie mehr sprachlos sein!

Schlagfertigkeit im Alltag

Michael Thimm

132/509220 € 88,00
So, 26.01.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Schlagfertigkeit im Alltag

Michael Thimm

509170 € 88,00
Sa, 05.07.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Grundkurs Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Ernst Walter Siemon

509195 € 113,00
Fr, 09.05.14 - Fr, 06.06.14
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 302

Sie müssen viel sprechen und haben oft das Gefühl, nicht richtig „rüberzukommen“, Sie sind gelegentlich schwer zu verstehen oder fühlen sich manchmal stimmlich überfordert?
Sie möchten Ihre Ausdrucksfähig steigern, z. B. auch beim Vorlesen? Sie sind allgemein an Fragen des Sprechens und Stimmeinsatzes interessiert und möchten Ihr Bewusstsein dafür schärfen?
Zusammen mit dem Kursleiter (Ex-Opernsänger und langjähriger ehemaliger Sprecher beim SWF/SWR) und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben Sie Gelegenheit zu üben, sich gegenseitig Anregungen zu geben und Wege kennenzulernen, auf denen Sie selbständig weiterarbeiten können.

Wie organisiere ich mich - im Kopf und auf meinem Schreibtisch

Günther Hurst

509224 € 88,00
Sa, 17.05.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101

In diesem Workshop erlernen Sie Arbeitsmethoden, mit welchen Sie die Organisation und die Arbeitsabläufe optimieren und Ihr Büro effizienter gestalten werden. Sie erledigen Ihre Aufgaben zeitsparender und und bewältigen diese stressfrei. Sie schaffen sich Freiräume für andere wichtige Herausforderungen.
Anhand von verschiedenen Methoden wie zum Beispiel Metaplantechnik, Punktabfrage oder praxisnaher Übungen lernen Sie konkret zu planen, Prioritäten bei Veränderungswünschen zu setzen, Informationen richtig zu selektieren und gut vorbereitet zu telefonieren.
Vom Volltischler zum Leertischler. Das Ziel ist der Transfer dieser Arbeitsmethoden in den Berufsalltag.

Präsentieren, motivieren, begeistern!

Michael Thimm

132/509230 € 98,00
So, 19.01.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Entwickeln Sie Ihre Präsentation zum Erfolg! Präsentieren ist ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen. Steigern Sie Ihr Potential, indem Sie diese Faktoren optimieren und in Harmonie bringen.
Der Umgang mit kritischen Teilnehmern in Ihrer Präsentation erfordert großes Geschick. Lernen Sie spielerisch mit Konfliktsituationen umzugehen und sie zu meistern. Die individuelle Vielfalt der Menschen spiegelt sich auch in der Methodik der Präsentation wider. Gewinnen Sie die ganze Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer, indem Sie sie auf mehreren Ebenen ansprechen.
Inhalte

- Selbstpräsentation
- Vorbereitung und Gestaltung einer Präsentation
- Umgang und Einsatz der Präsentationsmedien
- Konfliktsituationen - Umgang mit kritischen Teilnehmern
- Umgang mit Lampenfieber
- Durchführung und Analyse von Präsentationen

Desktoping - TOP! On the desktop
Gut organisiert und effektiv arbeiten mit WINDOWS
Ernst Pojer
509220 € 95,00
Fr, 27.06.14, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 28.06.14, 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine
VHS, EDV-Raum 305
ausführliche Beschreibung siehe Seite 42.

Neuried

Briefstil up-to-date
Birgit Kurus
509300 € 45,00
Sa, 17.05.14 - 24.05.14
09:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer
Moderne Korrespondenz - sei es als Brief oder E-Mail - ist wie eine gedruckte private Visitenkarte oder die eines Unternehmens. Oft lassen sich durch gute Korrespondenz Probleme beheben, neue Kontakte knüpfen oder Brücken zwischen Sender und Empfänger aufbauen.
Doch wie sollte Korrespondenz heute aussehen? Welche Worte sind passend, welche eher überholt? Wie schreibt man das Datum, wie sieht das Adressfeld aus? Frischen Sie Ihr Wissen auf und erfahren Sie an zwei Kursterminen wie Sie verständlich und ansprechend zugleich schreiben, das Thema auf den Punkt bringen und Floskeln vermeiden - selbstverständlich unter Berücksichtigung der aktuellen DIN 5008 und der Rechtschreibung.

Erfolgreiche Pressearbeit
Christine Breuer
509305 € 36,00
Mi, 07.05.14 - 21.05.14
19:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Tagungsraum 301
„Wer nicht wirbt, stirbt“ lautet ein Sprichwort. Gute Pressearbeit ist eine Art der Werbung, die jeder Verein und jede Organisation kostenlos nutzen kann. Damit diese auch Erfolg auf Beachtung in den Redaktionen hat, gibt es ein paar Grundlagen, die jeder Pressewart kennen sollte.
Die beiden wichtigsten Arten von Texten, die für Vereine zählen sind die Meldung und der Nachbericht. In praktischen Beispielen wird mit den Teilnehmenden zum einen „schlechte“ Texte besprochen und zum anderen kurze Meldungen bzw. einen Nachbericht zu einer Veranstaltung geschrieben. (Letzteres sozusagen als Hausaufgabe.)
Mitzubringen: Schreibzeug und zum dritten Termin einen Fotoapparat

Mathematik
In diesem Kurs werden alle Mathematikinhalte der 10. Klasse Realschule wiederholt, Lücken geschlossen und Aufgaben geübt.

Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule
Ernst Dörflinger
509309 € 34,00
Fr, 25.04.14, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 26.04.14, 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 303

Neuried

Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule
Ernst Dörflinger
509310 € 34,00
Fr, 02.05.14, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 03.05.14, 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer

Lerntechnik
Leichter lernen
individuelle Lerntechniken für SchülerInnen der Klassenstufen 5-7
Julia Bebon
509320 € 35,00
Sa, 15.02.14 - 22.02.14
10:00 - 12:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 202
Spaß beim Lernen! Wie das funktionieren kann, soll dir dieser Kurs zeigen. Du erfährst wie dein Gedächtnis arbeitet und wirst austesten können, welcher Lerntyp du bist.
Beim Kennenlernen verschiedener Lerntechniken wirst du ausprobieren, wie du individuell den Lernstoff besser behalten kannst. Um für Klassenarbeiten gut vorbereitet zu sein, wirst du in diesem Kurs erfahren, wie du dich gezielt auf Prüfungen vorbereiten kannst, wie dein Arbeitsplatz gestaltet sein sollte und wie du dich danach vom Lernen auch wieder entspannen kannst.

Referate vorbereiten und halten
Ob Referat, GFS oder Lektürepräsentation, in diesem Kurs lernst du, wie du ein für dich passendes Präsentationsthema findest, wie du eine Präsentation strukturierst und Tipps und Tricks, wie du die Inhalte anschaulich darstellen kannst. Neben dem Kennenlernen von verschiedenen Präsentationstechniken, wirst du freies Reden und das Auftreten bei Präsentationen üben. Außerdem wirst du erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, das Lampenfieber bei Präsentationen erfolgreich in den Griff zu bekommen, um gut vorbereitet in die nächsten Präsentationen gehen zu können. Kleine Referatsthemen können gerne mitgebracht werden.

Referate vorbereiten und halten
für Schülerinnen und Schüler der 7.-10. Klasse
Julia Bebon
132/509315 € 40,00
Sa, 25.01.14, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Seminarraum 302

Referate vorbereiten und halten
für Schülerinnen und Schüler der 7.-10. Klasse
Julia Bebon
509315 € 40,00
Sa, 29.03.14, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Seminarraum 206

„Fitness-Training im Wasser eröffnet ein ganz neues Körpergefühl!“

Aqua-Fitness-Teilnehmerinnen

In den Aqua-Kursen werden alle Muskelgruppen gelenkschonend gekräftigt und die Körper-Koordination verbessert.

LEHRGÄNGE / SCHULABSCHLUSS / BERUFSABSCHLUSS

Lehrgänge mit IHK Prüfung

Fachwirt/Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607900 € 2760,00
Sa/Di, ab 29.03.2014 bis 24.10.15
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Ihr Profil

Sie haben idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, medizinischen, handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Bereich absolviert. Sie haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Eine Mitarbeit im Ehrenamt im Gesundheits- oder Sozialwesen kann bei der Prüfungszulassung anteilig angerechnet werden.

Unser Lehrgang

dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachwirt/Geprüfte Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:

- Planen, Steuern und Organisieren betrieblicher Prozesse
- Steuern von Qualitätsmanagementprozessen
- Gestalten von Schnittstellen und Projekten
- Steuern und Überwachen betriebswirtschaftlicher Prozesse und Ressourcen
- Führen und Entwickeln von Personal
- Planen und Durchführen von Marketingmaßnahmen

Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des Lehrplans vor. Vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken (ca. 20 UEs)

Ihre Extras

Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Befreiung vom schriftlichen Prüfungsteil des Ausbilderscheins gemäß der nach dem Berufsbildungsgesetz erlassenen Ausbilder-Eignungsverordnung.
- Anerkennung des Abschlusses für die Heimleiterqualifikation gemäß § 2 Abs. 2 der Heimpersonalverordnung und gleichzeitig eine ausreichende Weiterbildung zur Anerkennung als verantwortliche Pflegefachkraft (Pflegedienstleitung/PDL)
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.

Infoveranstaltung:

Di, 11.02.14, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 302
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607910 € 2760,00
Sa/Di, ab 30.09.14 bis 23.02.16
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 303

Ihr Profil

Idealerweise besitzen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Bereich und haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Sie sind engagiert, motiviert und möchten sich branchenunabhängig weiterbilden.

Unser Lehrgang

dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachkaufmann/Fachkauffrau für Büro- und Projektorganisation“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:

- Koordinieren von Entscheidungsprozessen im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen.
- Gestalten und Pflegen von Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen.
- Führen, Betreuen, Verwalten und Ausbilden im büro- und personalwirtschaftlichen Umfeld.
- Steuern von Geschäftsprozessen im bürowirtschaftlichen Umfeld.

Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor. Vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken (ca. 20 UEs).

Ihre Extras

Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Befreiung von der schriftlichen und mündlichen Prüfung des Ausbilderscheins.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung.
  Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem „Gepr. Betriebswirt / Geprüfte Betriebswirtin“, ebenfalls eine staatlich anerkannte Fortbildung mit IHK Abschluss.
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet. :

Infoveranstaltung:

Di, 08.04.14 und Di, 08.07.14, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 302
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607930 € auf Anfrage
Di/Sa, ab 30.09.14 bis 12.04.16
Di, 18:30 - 21:30 Uhr / Sa, 08:30 - 13:30 Uhr
VHS, Seminarraum 303

Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung als Veranstaltungskaufmann/Veranstaltungskauffrau oder eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf. Erste Erfahrungen im Bereich des Veranstaltungswesens sollten bereits vorhanden sein.

Lehrgangsinhalt

Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Veranstaltungsfachwirt / Veranstaltungsfachwirtin“ und vermittelt folgende Inhalte in den Qualifikationsbereichen:

Prüfungsteil 1 Wirtschaftsbezogene Qualifikationen

- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Prüfungsteil 2 Handlungsspezifische Qualifikationen

- Analysieren von Märkten definieren von Marktschancen
- Konzipieren von Veranstaltungsprojekten
- Planen, Vorbereiten, Durchführen und Nachbereiten von Veranstaltungen
- Akquisition von Kunden sowie kundenorientierte Vermarktung von Veranstaltungen
- Führen und Zusammenarbeit

Zzgl. Mündliche Prüfung

- Präsentation
- Fachgespräch

Lehrgangsdauer

Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend am Dienstagabend und Samstagvormittag angeboten werden. Die wöchentliche Präsenzzeit beträgt 10h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

IHK-Abschlussprüfung

Die Prüfungszulassung und -anmeldung erfolgt direkt bei der zuständigen IHK. Der Lehrgang endet mit dem letzten Tag der mündlichen Prüfung. Diese findet i.d.R. ca. 12 Wochen nach der schriftlichen Prüfung statt. Der Termin für die mündliche Prüfung wird von der IHK festgelegt.

Ihre Extras

Nachdem erfolgreichen Ablegen dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Befreiung vom schriftlichen Teil des Ausbilderscheins. Mit einer zusätzlichen Prüfung, bestehend aus einer Präsentation und einem Fachgespräch, sind die berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der Ausbildereignungs-Verordnung (AEVO) nachgewiesen.
- Zulassung zur nächsten Fortbildungsstufe
  Nach erfolgreich beendeter Prüfung erfüllen Sie die Zulassungsvoraussetzungen für die anerkannte Fortbildungsprüfung zum „Geprüften Betriebswirt / Geprüfte Betriebswirtin“.
- Hochschulzugangsberechtigung
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte und Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet. Z.B. Eventmanager

Infoveranstaltungen:

Di, 08.04./08.07.2014 jeweils 18:00, Raum 303
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle
Lehrgangsgebühr auf Anfrage

Ausbilder / Ausbilderin (AdA-Schein)

Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO

Brunhilde Deblitz
607920 € 690,00
Mo/Do, 03.02.14 - 30.06.14
18:30 - 21:45 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 303

Ihr Profil

Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, handwerklichen, hauswirtschaftlichen Bereich oder einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz. Sie engagieren sich bereits für den Fachkräftenachwuchs in Ihrem Unternehmen oder streben dieses Ziel an.

Unser Lehrgang

führt zur Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den Handlungsfeldern 1 - 4, die gemäß dem Rahmenlehrplan zur Prüfungsvorbereitung empfohlen werden:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen

Wir bereiten Sie gründlich auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen/praktischen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) speziellen Unterricht im Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras

Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Fachkräftenachwuchs selbst ausbilden.
  Gut ausgebildeter Fachkräftenachwuchs wird für Unternehmen zum Wettbewerbsfaktor. Auszubildende anzuleiten und während der Ausbildung fachlich und pädagogisch zu begleiten, erfordert die Aufmerksamkeit, die Fachkenntnis und die berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation des Ausbilders.
- AnsprechpartnerIn in Sachen Ausbildung. Sie möchten Ihrem jetzigen oder zukünftigen Arbeitgeber als zuverlässiger und kompetenter Ausbilder/kompetente Ausbilderin zur Verfügung stehen und Verantwortung bei der Berufsausbildung der kommenden Generation übernehmen.

Abschluss vor der IHK:

Schriftliche Prüfung im Juli 14 oder August 14, jeweils am 1. Dienstag im Monat. Mündliche Prüfung ca. 2 – 4 Wochen im Anschluss an die schriftliche Prüfung.

Urlaubsland Spanien

Von Gertrude Siefke

Manche Schlager haben auch 40 Jahre nach ihrem Erscheinen nichts an Aktualität eingebüßt. „Eviva Espana“ aus dem Jahre 1972 beginnt mit der Feststellung: „Ja, nach Spanien reisen viele Europäer.“ Das stimmt bis heute.

Vor allem viele Deutsche zieht es auf die Iberische Halbinsel: Spanien ist Urlaubsreiseziel Nummer eins, wenn es ins Ausland gehen soll – mit einem Gesamtmarktanteil an allen Urlaubsreisen von 13 Prozent noch vor Italien (8,4 Prozent), der Türkei (7,3 Prozent) und Österreich (5,5 Prozent). Woran das liegt? Unser Lied gibt einen kurzen und bündigen Hinweis: „Den Regenmantel lassen wir zuhaus. In Spanien sieht es nicht nach Regen aus.“ Ist es tatsächlich das Wetter? Sicher. An der Costa Blanca zum Beispiel soll es 300 Sonnentage pro Jahr geben. Das wusste bereits der Schlagertexter: „Die Sonne scheint bei Tag und Nacht, Eviva Espana.“ Eine eingängige Erklärung. Aber: Auch andernorts wird mit schönem Wetter gepunktet. Spanien hat mehr zu bieten, darüber sind sich Fachleute wie Touristen einig.

Wobei zu berücksichtigen ist, dass das 17. Bundesland Deutschlands – Mallorca – zu Spanien gehört. Das dürfte bei der statistischen Erhebung, die jedes Jahr zur Urlaubszeit durchgeführt wird, eine nicht unerhebliche Rolle spielen. Doch Spanien ist nicht nur Ballermann und Co. Spanien ist mehr als die berühmten Küstenstreifen und die Inseln, mehr als Balearen und Kanaren, auch wenn gerade die Kanaren eine Menge Spaß und Abenteuer bereithalten.

Die Kanaren sind geographisch weit entfernt von Spanien. Sie liegen im Atlantischen Ozean und wurden im 15. Jahrhundert in das spanische Königreich Kastilien eingegliedert. Der kanarische Archipel ist vulkanischen Ursprungs. Aufgrund der erstarrten Magma gibt es viele geologische Formationen zu bestaunen. Es gibt bis zu 2000 Meter hohe Gipfel und Unterwassergräben, die bis zu 3000 Meter tief sind. Die Autonome Region umfasst die Inseln Teneriffa, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote, La Palma, La Gomera und El Hierro. Dank der konstanten Temperaturen, die das ganze Jahr um die 25 Grad liegen, sind die Kanaren vor allem in den Wintermonaten eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen.

Aber zurück aufs Festland: Kunstliebhaber dürfen sich auf das Vermächtnis von Goya, Velázquez, Picasso und Dalí freuen, die Naturfreunde werden vom Charme der abwechslungsreichen Landschaft begeistert sein. Gerade im Frühjahr und im Sommer zieht es viele Besucher in die faszinierenden Städte – auch dank der zahllosen günstigen Flüge, die nach Spanien führen.

Wer Barcelona als Reiseziel wählt, der wird von der Anmut der Stadt sowie dem Kultur- und Unterhaltungsangebot begeistert sein. Das gotische Viertel, ein Spaziergang entlang Las Ramblas, die Kathedrale de la Sagrada Familia oder La Boqueria, der als schönster und größter Markt der Katalanen-Metropole gilt...

In Madrid bestechen der aufwändige Königspalast, die Puerta del Sol, die da Zentrum von Spanien darstellt, und das antike arabische Moreria-Viertel. Nicht nur an den wenigen Regentagen sind die Museum Prado, Thyssen-Bornemisza und Reina Sofia ein Muss. Wer nach Granada reist, taucht ein in die maurische Vergangenheit, die Festung Alhambra dürfte zu den Hauptattraktionen des Landes gehören. Die südlichste Stadt ist Tarifa: Genau hier laufen das Mittelmeer und der Atlantik zusammen.

Der afrikanische Kontinent ist nur wenige Kilometer entfernt, bei guter Sicht kann man ihn von Tarifa aus hervorragend sehen. Sevilla, idyllisch gelegen am Guadalquivir, ist die größte Stadt im Süden Spaniens. Die gotische Kathedrale beherbergt einen großen Teil der Geschichte der Stadt, darunter die sterblichen Überreste von Christopher Columbus. Ob San Sebastian, Toledo oder Salamanca – Spaniens Städte bieten eine enorme Vielfalt. Nicht zu vergessen: das UNESCO-Weltkulturerbe Santiago de Compostela in Galicien, das Reiseziel der Wallfahrer aus aller Welt. Die vielen Studenten der Stadt sorgen zudem für ein lebendiges Nachtleben. Und Valencia? Die drittgrößte Stadt Spaniens bietet den kulturinteressierten Reisenden ein ganzes Füllhorn. Im Grunde handelt es sich um ein Freilichtmuseum. Auch die sinnlichen Genüsse kommen nicht zu kurz, gilt die Stadt doch als Geburtsort des spanischen Nationalgerichts, der Paella.

Und zu einer ordentlichen Paella gehört ein schönes Glas Wein – vom edlen Rebensaft hat Spanien die Keller voll. Oder wie es in unserem Schlager heißt: „Die Gläser, die sind voller Wein.“ Gepriesen wird der Klang der Kastagnetten, der Flamenco, der einen nicht mehr loslässt, gepriesen werden die Caballeros mit ihrer Gitarre um den Hals.

Es muss wohl einfach so sein – seit weit mehr als 40 Jahren: „Und bist du selber einmal dort, willst du nie wieder fort.“

Eine Übersicht über Veranstaltungen zum Semesterschwerpunkt „Spanien“ finden Sie auf den Seiten 12/13.

Handelsfachwirt/Handelsfachwirtin

607520/508401 € 2900,00
Mo/Fr/Sa, 24.03.14 - 17.08.15
Mo, 18:00 - 21:00 Uhr, jeweils 1 x pro Woche
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr / Sa, 10:00 - 17:00 Uhr, jeweils 1 x pro Monat
Blockwoche 1 Mal
VHS Freiburg, im schwarzen Kloster

Ihr Profil
Zielgruppe sind zunächst Groß- und Außenhandelskaufleute und Kaufleute im Einzelhandel mit beruflicher Praxis, die in der Handelsbranche beruflich weiterkommen und aufsteigen wollen. Vermittelt werden branchenspezifische Inhalte und betriebswirtschaftliche Fachkenntnisse wie beispielsweise Handelsmarketing und Logistik und darüber hinaus rechtliche und volkswirtschaftliche Grundkenntnisse.

Lehrgangsinhalt
Geprüfte Handelsfachwirte und Handelsfachwirtinnen arbeiten als Beschäftigte oder Selbstständige im institutionellen und funktionellen Handel, insbesondere im Einzelhandel sowie im Groß- und Außenhandel. Sie nehmen eigenständig und verantwortlich handelsspezifische Aufgaben und Sachverhalte wahr, insbesondere Aufgaben der Planung, Steuerung, Durchführung und Kontrolle des Unternehmens bzw. einzelner Organisationseinheiten unter Nutzung betriebswirtschaftlicher und personalwirtschaftlicher Steuerungsinstrumente. Die Aufstiegsfortbildung bereitet auf eine öffentlich-rechtliche IHK-Weiterbildungsprüfung vor.

Infoveranstaltung:
Do, 13.02.14, 19:00 Uhr
VHS Freiburg, Im Schwarzen Kloster, Raum 204
Weitere Vorbereitungslehrgänge der VHS Freiburg auf Anfrage:
- Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- Wirtschaftsfachwirt/-in
- Fachwirt/-in für Werbung und Kommunikation

Information und Beratung:
Karlheinz Müller, Tel. 0761/3689526, mueller@vhs-freiburg.de

Abendhauptschule

Martin Kühne / Margaretha Scheuer-Müller / Franz Vetter
601010 € 160,00
Mo, 15.09.14 bis Juli 15
Mo/Di 18:30 - 21:45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Raum 45A

Ihr Profil
Sie haben Interesse den Hauptschulabschluss erfolgreich abzulegen. Ihre Schulpflicht ist bereits erfüllt. Die regelmäßige Unterrichtsteilnahme ist für Sie selbstverständlich und lässt sich mit Ihrem Beruf und/oder Familie in Einklang bringen. Selbstlernzeiten zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichts bzw. zur Prüfungsvorbereitung können Sie in Ihren Wochenablauf integrieren.

Unser Lehrgang
Die TeilnehmerInnen werden auf die Schulfremdenprüfung für den „Hauptschulabschluss“ Ende Mai/Anfang Juni 2014 vorbereitet und von einem erfahrenen Lehrerteam in ca. 270 Unterrichtsstunden in den Fächern Deutsch, Mathematik und politische/wirtschaftliche Bildung unterrichtet. In der 2. Kurshälfte wird zusätzlich eine Hausarbeit mit anschließender Präsentationsprüfung angefertigt.
Voraussetzung ist das Wissen/der Kenntnisstand der 8. Klasse.

Infoveranstaltung:
Di, 16.09.2014, 20:00, Raum 45a
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9 in Offenburg

Ausbildung zur/zum „Städtischen HauswirtschafterIn“

Abschlussprüfung im Frühjahr/Sommer 2015
Tanja Pertschy / Sybille Abel / Sylvia Schrempp / Bernd Aberle
607800 € 1490,00
Mo, 22.09.14 - 30.06.15, 14:00 - 18:00 Uhr, 59 Termine
VHS, Seminarraum 306

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „HauswirtschafterIn mit Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft“ (§ 45,2 BBiG), die im Mai/Juni 2014 schriftlich und Juli praktisch abgelegt wird.

Der Rahmenplan für diese Ausbildung sieht folgende Lernfelder vor: Berufsausbildung gestalten / Güter und Dienstleistungen beschaffen / Waren lagern / Speisen und Getränke herstellen und servieren / Personengruppen verpflegen / Personen zu unterschiedlichen Anlässen versorgen / Wohn- und Funktionsbereiche reinigen und pflegen / Textilien reinigen und pflegen / Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten / Personen individuell wahrnehmen und beobachten / Personen individuell betreuen / Produkte und Dienstleistungen vermarkten / Hauswirtschaftliche Arbeitsprozesse koordinieren.

Ihr Profil
Sie wollen nach der Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen oder sich im hauswirtschaftlichen Bereich neu orientieren.
Idealerweise haben Sie hauptberuflich bereits mind. 4,5 Jahre als ArbeitnehmerIn in der Hauswirtschaft gearbeitet bzw. einen eigenen Haushalt mit mind. einer zu betreuenden Person geführt und dabei höchstens 21 h pro Woche nebenberuflich gearbeitet.

Ihre Extras
Nach dem erfolgreiche Abschluss dieser Berufsausbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:
- Das angestrebte Einsatzgebiet liegt im hauswirtschaftlichen Bereich z.B. in Hotels, Pflege- und Betreuungseinrichtungen oder privaten Haushalten - überall dort wo gut ausgebildetes Personal notwendig ist
- Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. FachhauswirtschafterIn / Hauswirtschaftliche/r BetriebsleiterIn / MeisterIn der Hauswirtschaft / AusbilderIn / FachwirtIn im Gesundheits -und Sozialwesen

Infoveranstaltung:
Di, 18.03./03.06./10.09.2014, 17:00 Uhr, VHS, Seminarraum 306

i Informationen

Beratung und Information zu allen Lehrgängen:
Ihre Ansprechpartnerin: Karin Weißer
Tel. 0781 9364 223, karin.weisser@vhs-offenburg.de

Bitte beachten Sie, dass im genannten Lehrgangsentgelt die Kosten für Lehrbücher/Kopien nicht enthalten sind.

Möglichkeiten der finanziellen Förderung:
- **Meisterbafög** gemäß Aufstiegsfortbildungsgesetz (AFBG)
  Landratsamt Ortenaukreis,
  Abt. Ausbildungsförderung,
  Tel. 0781 805 - 0

- **Bildungsprämie - Ausführliche Informationen siehe Seite 52.**
  Ihr Ansprechpartner: Benjamin Köhler
  Tel.: 0781 9364-224, benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

INFOS auch unter www.vhs-offenburg.de

ENGLISCH 64
- Sprache leben 64
- Business English 64
- Sprachzertifikate 64
- Spezielle Angebote / Junge VHS 65
- Grundstufe GER A1/A2 65
- Mittelstufe B1 / Aufbaustufe B2/C1 67

FRANZÖSISCH 68
- Sprache leben / Spezielle Angebote 68
- Für den Beruf 69
- Junge VHS 69
- Grundstufe GER A1/A2 69
- Mittelstufe B1 70
- Aufbaustufe B2/C1 71

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN 72

ITALIENISCH 73
- Sprache leben 73
- Spezielle Angebote / Junge VHS 73
- Grundstufe A1/A2 73
- Mittel- und Aufbaustufe 74

Sprachen

SPANISCH 75
- Sprache leben 75
- Spezielle Angebote 76
- Junge VHS 77
- Spanisch kompakt 77
- Grundstufe GER A1/A2 78
- Mittel- und Aufbaustufe 79

SELTEN GELERNTE SPRACHEN 79

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE 82

Geleitwort

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried 77

Redaktionelle Beiträge
- Der Traum von der großen Karriere 80
- Gelungener Lehrgangsstart 85

Foto: © Janina Stunder / VHS Offenburg

ENGLISCH

Einstufungsberatung: Welchen Englischkurs soll ich besuchen?

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS

€ kostenlos

Fr, 24.01.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurse der Reihe „Sprache leben" finden vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in die englische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

After Work English

Jessica Gillette
406010 € 102,00
Mo, 13.01.14 - 12.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schöllmanns Bar & Küche
Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Kursort am 1. Kurstag: Schoellmanns - Bar & Küche, Hauptstraße 88, Offenburg
max. 9 Teilnehmende

Business English

Sie benötigen Englisch an Ihrem Arbeitsplatz?
In den folgenden Kursen erwerben Sie Kenntnisse, um die englische Sprache auch in typischen Situationen Ihres Berufsalltags anwenden zu können.

Introduction to Business English GER B1

Albert Haas
406020 € 128,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
You are working or you want to work in a multinational company? In this course, improve your confidence in using English in a business context and increase fluency and overall competence. We will study the key business vocabulary, revise grammar and train your speaking skills.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 5, Oxford University Press

Let's get down to Business GER B1/B2

Albert Haas
406022 € 128,00
Mi, 29.01.14 - 28.05.14
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Are you interested in a variety of business issues? In this course emphasis will be placed on training your speaking skills. Practice language as used in the business environment.
Für Teilnehmende mit mind. Niveau GER B1.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, Oxford University Press

Englische Handelskorrespondenz GER B1/B2

Lorena Kneeland
406024 € 98,00
Sa, 15.03.14 - 05.04.14
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 203
Sie möchten sprachlich sicher sein in Situationen des betrieblichen Alltags, z. B. in der Kontaktaufnahme und -pflege mit Kunden und Lieferanten, bei der Klärung von Missverständnissen und der Auftragsbearbeitung? Dann wendet sich dieser Kurs, dessen Schwergewicht auf Schriftverkehr und mündlichem Ausdruck liegt, an Sie!
max. 6 Teilnehmende

Refresher Course for Busy Professionals GER B1/B2

Lorena Kneeland
406026 € 98,00
Sa, 05.07.14 - 26.07.14
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 203
Your level of English is good, yet you tend to be uncomfortable when communicating at work? This course helps you handle English speaking situations with professionalism and competence by dealing with relevant up-to-date business themes.
max. 6 Teilnehmende

Sprachzertifikate

Ein Sprachzertifikat der Universität Cambridge ist international anerkannt sowie lebenslang gültig und ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf! Es bescheinigt Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter
www.cambridgeesol.org/recognition
Die Prüfung wird zentral organisiert und findet im Juni 2014 statt.
Anmeldeschluss ist am 27. März 2014.

Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge. Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Schülerinnen und Schüler erhalten € 10,-- Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Quereinsteiger ab Januar 2014 sind willkommen. Es sind noch Plätze frei!
Moira Löbert
132/406040 € 142,00
Do, 17.10.13 - 22.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes.
Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English:
www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
Lehrbuch: Ready for FCE, Hueber
ISBN-978-0-230-02760-2

Prüfungstraining für Certificate in Advanced English (CAE) GER C1
Moira Löbert
406032 € 116,00
Mo, 13.01.14 - 19.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 16 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualification. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR).
Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English:
www.cambridgeesol.org/testyourenglish
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: CAE Result, Oxford University Press

First Certificate in English GER B2
Prüfung
406035 € 169,00
VHS, Tagungsraum 301
Prüfungstermin mündlich: Sa., 31.05.14
Prüfungstermin schriftlich: Di., 10.06.14

Certificate in Advanced English GER C1
Prüfung
406037 € 175,00
VHS, Tagungsraum 301
Prüfungstermin mündlich: Sa., 31.05.14
Prüfungstermin schriftlich: Di., 11.06.14

Spezielle Angebote

Neuried

Englisch für den Urlaub GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Cornelia Jockerst
132/406035 € 36,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102
Sie planen eine Reise in ein englischsprachiges Land und benötigen vor Urlaubsbeginn noch ein „Survival-Kit“ der wichtigsten Redewendungen?
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Junge VHS

Short Stories
Albert Haas
406040 € 40,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
„One language - many voices“ - Wir behandeln das Sternchenthema „Short Stories“. Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Englisch
Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Albert Haas
406042 € 50,00
Mi/Do/Fr, 05.03.14 - 07.03.14
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 302
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2014 die schriftliche Abiturprüfung in Englisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
max. 7 Teilnehmende

Fit für den Realschulabschluss
Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Albert Haas
406045 € 50,00
Mo, 14.04.14 - 16.04.14
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 302
Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich anhand von Textarbeit und Wiederholung der Grammatik, gezielt auf den schriftlichen Teil der Realschulabschluss-Prüfung vorzubereiten.
max. 7 Teilnehmende

Campus English
für Kinder ab 10 Jahren
Lioba Weinzierle
406050 € 45,00
Mi, 03.09.14 - 05.09.14
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204
Beginnst du bald mit dem Englischunterricht an einer weiterführenden Schule? Bei Campus English kannst du mit viel Spaß die ersten Schritte in der neuen Sprache machen. Schon bei dem gemeinsamen Frühstück lernst du die ersten englischen Vokabeln. Wir treffen uns an 3 Terminen, um bei weiteren Aktivitäten die englische Sprache zu entdecken.
max. 9 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Englisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lee Jordan
406100 € 77,00
Mo, 10.02.14 - 23.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.104
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Einzeltraining Fremdsprachen
€ 282,00
6 Termine à 60 Minuten
keine Ermäßigung möglich
Das Angebot gilt nur für Privatpersonen
Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:

Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -238

Englisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Cornelia Jockerst
406105 € 77,00
Mi, 12.03.14 - 16.07.14
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
N. N.
406120 € 77,00
Di, 18.02.14 - 01.07.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Englisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Peter Mee
406125 € 72,00
Do, 06.03.14 - 24.07.14
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine
Grimmelshausengymnasium Raum 101
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Englisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Peter Mee
406135 € 77,00
Di, 18.02.14 - 01.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Englisch GER A1.4
Peter Mee
406140 € 96,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Englisch GER A1.4
Dörte Rössler
406142 € 90,00
Mi, 12.02.14 - 04.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Englisch mit Muße GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Simone Gallus
406130 € 77,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, dass es zu schnell gehen oder zu stressig sein könnte? In diesem Kurs lernen Sie in einem angenehmen Lerntempo die englische Sprache.
Auf der Stufe A1 erwerben Sie bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 6, Klett

Grundstufe GER A2

Englisch GER A2.1
Ulrike Lhotak-King
406200 € 96,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A2.2
Dörte Rössler
406220 € 72,00
Mo, 10.02.14 - 02.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great A2, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A2.2
Ulrike Lhotak-King
406222 € 77,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
17:45 - 19:15 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 4, Klett

Hohberg

Englisch GER A2.3
Petra Mayer-Kletzin
406230 € 96,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A2, Klett

Englisch GER A2 Refresher
Moira Löbert
406260 € 77,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Sie haben bereits ein paar Jahre Englisch gelernt, aber viele Jahre sind seitdem vergangen? Hier finden Sie einen neuen Einstieg, um Ihre Kenntnisse zu reaktivieren!
Einsteiger sind willkommen.
Have you learnt English for 2 or 3 years or done a vhs-"Grundstufe"-course but don't feel really confident? Then revise grammar, expand your vocabulary and practise communication in a course which will take you to a GER B1-Guided conversation level.
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, New Edition, ab Lektion 6, Cornelsen

Schutterwald

Englisch für den Alltag GER A2/B1
Margaret Glover
406265 € 62,00
Di, 28.01.14 - 06.05.14
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen, machen Hör- und Textverständnisübungen und wiederholen verschiedene Grammatikthemen.
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, New Edition, ab Lektion 4, Cornelsen

Mittelstufe B1

Englisch GER B1.1
Heiderose Benz
406300 € 77,00
Di, 28.01.14 - 27.05.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway B1, ab Lektion 1, Oxford University Press

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1.4
Quereinsteiger ab Januar 2014 sind willkommen. Es sind noch Plätze frei!
Elske Schelling
132/406322 € 124,00
Mo, 30.09.13 - 05.05.14
09:30 - 11:00 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: In Conversation, Klett

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.4
Quereinsteiger ab Januar 2014 sind willkommen. Es sind noch Plätze frei!
Elske Schelling
132/406325 € 124,00
Di, 24.09.13 - 08.04.14
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, ab Lektion 5, Oxford University Press

Englisch GER B1.4
Elske Schelling
406340 € 62,00
Do, 06.02.14 - 22.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Headway B1 Part two, ab Lektion 9, Oxford University Press

Englisch GER B1
Moira Löbert
406345 € 77,00
Di, 28.01.14 - 27.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
If you have previously learnt English for five or six years or more and would now like to re-activate it, then this is the course for you. Improve your grammar and expand your vocabulary by practicing it in everyday situations. Gain more fluency in speaking so that you feel confident using English at work, at social events or when travelling abroad.
Lehrbuch: Headway B1 Part Two, ab Lektion 9, Oxford University Press

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1
Albert Haas
406360 € 96,00
Di, 21.01.14 - 20.05.14
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: KEY B1, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag

Englisch GER B1 Refresher
Gabriele Clauss
406362 € 77,00
Di, 28.01.14 - 27.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Have you learnt English for 4 or 5 years or done a vhs-"Mittelstufe"-course but don't feel really confident? Then revise grammar, expand your vocabulary and practise communication in a course which will take you to a GER B1-Guided conversation level.
Lehrbuch: A New Start B1, ab Lektion 6, Cornelsen

Guided Conversation GER B1
Gabriele Clauss
406365 € 78,00
Mo, 27.01.14 - 05.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
This course is intended for students who have learnt English for 5 or 6 years and want to improve their communication skills. By practising and revising the book will take you from a GER B1 to a GER B2 level.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: In conversation B1/B2, Cornelsen

Aufbaustufe B2/C1

These courses are intended for students who have already attended a conversation course at an intermediate or upper intermediate level. The courses include grammar and vocabulary revision and expansion, they offer a variety of practice activities to consolidate the language both in fluency and accuracy, through speaking, reading, listening and writing. The topics for discussions are interesting and challenging. The students are brought up to the level of Cambridge First Certificate.

Guided Conversation GER B2
Heiderose Benz
406367 € 62,00
Di, 28.01.14 - 06.05.14
08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate, ab Lektion 4, Oxford University Press

Guided Conversation GER B2
Berndt Schnepf
406370 € 88,00
Mo, 24.02.14 - 12.05.14
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 302
max. 7 Teilnehmende

Guided Conversation GER B2
Quereinsteiger ab Januar 2014 sind willkommen. Es sind noch Plätze frei!
Gabriele Clauss
132/406420 € 124,00
Do, 26.09.13 - 08.05.14
18:30 - 20:00 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Schutterwald

Praktisches Englisch GER B2
Margaret Glover
406374 € 62,00
Do, 30.01.14 - 15.05.14
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Für TeilnehmerInnen mit fundierten Vorkenntnissen, die schwerpunktmäßig das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten.
Lehrbuch: First Choice B2, ab Lektion 3, Cornelsen

Guided Conversation GER C1
Albert Haas
406430 € 72,00
Di, 11.03.14 - 03.06.14
19:15 - 20:45 Uhr, 11 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Along with the possiblity of free discussion, this course includes clearly focussed tasks, motivation topics and the systematic training of reading, listening and writing skills at a high level.
A good knowledge of English is required.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

FRANZÖSISCH

Einstufungsberatung: Welchen Französischkurs soll ich besuchen?

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS

€ kostenlos

Fr, 24.01.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurse der Reihe „Sprache finden leben“ vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in die englische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

Atelier Cuisine - Spécialités régionales

Kochkurs in französischer Sprache
Katia Keller
132/408005 € 15,00
Fr, 07.02.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Découvrez avec nous quelques spécialités régionales en français et dans la bonne humeur! Nous cuisinons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d‘une table conviviale !
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A2.
Bitte beachten Sie auf Seite 137: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Atelier Cuisine - Spécialités végétariennes

Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408005 € 15,00
Fr, 04.04.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Découvrez avec nous quelques spécialités végétariennes en français et dans la bonne humeur! Nous cuisinons des petits plats gourmants que nous dégusterons tous ensemble autour d‘une table conviviale !
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A2.
Bitte beachten Sie auf Seite 137 : wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Musique française

Venez écouter, comprendre et interpréter les chansons françaises d‘hier et d‘aujourd‘hui, des années 80 aux tendances actuelles. Une bonne manière de pratiquer la langue française et de mieux cerner les nouveautés qui font vibrer la France.

Musique française, d‘hier à aujourd‘hui - Part 1

Mathieu Gérard
408010 € 18,00
Fr, 21.03.14, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Seminarraum 203
max. 9 Teilnehmende

Musique française, d‘hier à aujourd‘hui - Part 2

Mathieu Gérard
408012 € 18,00
Fr, 09.05.14, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Seminarraum 203
max. 9 Teilnehmende

Spezielle Angebote

Fit für die Reise

Monique Lepauvre
408055 € 54,00
Sa, 17.05.14 - Sa, 24.05.14
10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 203
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten oder auch gerne in Frankreich einkaufen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich vorstellt und es werden Einkaufsszenen, wie z. B. Bestellungen in Cafes und Restaurants aufgeben, geübt.
max. 9 Teilnehmende

Sprachreisen weltweit!

Mit einer **Sprachreise** eine Sprache **erlernen**...Italienisch, Französisch, Spanisch, Chinesisch, Arabisch... oder Kenntnisse **vertiefen**!

Wir bieten in der ganzen Welt tolle Angebote, bei denen auch der Spaß an Land und Leuten nicht zu kurz kommt. Reisen für jeden Zeitraum. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten.

Wir freuen uns auf Sie!

Offenburg
Lange Str. 40
Tel. 0781 916060
offenburg@buehler.de
www.buehler.de

Reisebüro Bühler
Lufthansa
City Center
Hier buchen Sie alles!

Einzeltraining Fremdsprachen

€ 282,00
6 Termine à 60 Minuten
keine Ermäßigung möglich
Das Angebot gilt nur für Privatpersonen

Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:
Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -238

Für den Beruf

Machen Sie Ihr Französisch fit für den Einsatz am Arbeitsplatz und bereiten Sie sich auf konkrete Situationen im beruflichen Umfeld vor! Telefonate mit Kunden und Geschäftspartnern, Emails und Geschäftsbriefe wie auch die Vorstellung der eigenen Firma in französischer Sprache stehen auf dem Programm dieses Kompaktkurses, der in kleiner Gruppe stattfindet.
Erforderliches Niveau: mindestens GER A2.
Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen.
Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden.

Französisch für den Beruf GER A2 Kompakt

Business Pro
Yvonne Illgner
408020 € 240,00
Di-Fr, 22.04.14 - 25.04.14
18:00 - 21:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 6 Teilnehmende

Französisch für den Beruf GER A2 Kompakt

Business Pro
Yvonne Illgner
408025 € 240,00
Mo/Di/Mi/Do/Fr, 04.08.14 - 08.08.14
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 6 Teilnehmende

Junge VHS

Französisch für Grundschulkinder

(1. bis 4. Klasse)
Samah El Meouche-Ramadan
408040 € 52,00
Mi, 12.02.14 - 07.05.14
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
Ein spielerischer, aber dennoch strukturierter Einstieg in die französische Sprache für Kinder der 1. bis 4. Klasse.
Mit vielen Aktivitäten wird vor allem für die Sprachmelodie des Französischen sensibilisiert. Bitte Buntstifte mitbringen.
max. 9 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Französisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Mathieu Gérard
408042 € 50,00
Mi/Do/Fr, 05.03.14 - 07.03.14
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 303
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2014 die schriftliche Abiturprüfung in Französisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
max. 7 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Französisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lioba Weinzierle
408100 € 77,00
Mo, 10.02.14 - 23.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lioba Weinzierle
408102 € 77,00
Mi, 12.02.14 - 25.06.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Marie-Laure Liebrich
408120 € 72,00
Mi, 05.02.14 - 28.05.14
09:30 - 11:00 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va A1, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Nathalie Begeault-Benetz
408122 € 77,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Lehrbuch: On y va! A1, Hueber

Französisch - Frühaufsteher GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Monique Lepauvre
408130 € 126,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
08:15 - 09:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lernen Sie Französisch bei Café und Croissant (in der Kursgebühr inklusive)!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Andrea Kaeshammer
408132 € 77,00
Mi, 19.02.14 - 02.07.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 6, Hueber

Französisch Auffrischung GER A1

Nathalie Begeault-Benetz
408160 € 77,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Grundstufe GER A2

Schutterwald

Französisch GER A2.1

Monique Lepauvre
408200 € 88,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
In einer gemütlichen Runde können Sie hier Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern.
Für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben (2 Jahre).
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.1

Monique Lepauvre
408202 € 77,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Französisch GER A2.1
Andrea Kaeshammer
408205 € 96,00
Mo, 24.02.14 - 07.07.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.2
Monique Lepauvre
408220 € 96,00
Do, 13.02.14 - 10.07.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A2.3
Marie-Laure Liebrich
408225 € 72,00
Mi, 05.02.14 - 28.05.14
18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 6, Hueber

Französisch GER A2.4
Doris Schmitz-Braunstein
408240 € 96,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A2.4
Andrea Kaeshammer
408245 € 96,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen, machen Hör- und Textverständnisübungen und wiederholen auf Wunsch auch verschiedene Grammatikthemen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8, Hueber

Französisch GER A2 Auffrischung
Silke Käthner
408260 € 96,00
Di, 11.02.14 - 24.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Sie haben in der Schule oder der VHS bereits einige Jahre Französisch gelernt, das ist aber schon lange her? Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse wieder zu aktivieren und Sie fit zu machen, um am Arbeitsplatz, im Urlaub oder bei Ausflügen nach Frankreich in französischer Sprache kommunizieren zu können. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Französisch GER A2 - Auffrischung
Nathalie Begeault-Benetz
408262 € 77,00
Di, 11.02.14 - 24.06.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in kurzer Zeit wieder effizient und abwechslungsreich aktivieren? Sie finden in diesem Kurs einen neuen Einstieg, um Grammatik und Wortschatz zu wiederholen.
Lehrbuch: On y va! A2, Hueber

Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße
Nathalie Begeault-Benetz
408265 € 96,00
Fr, 14.02.14 - 27.06.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in kurzer Zeit wieder effizient und abwechslungsreich aktivieren? Sie finden in diesem Kurs einen neuen Einstieg, um Grammatik und Wortschatz zu wiederholen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, Hueber

Französisch für den Alltag GER A2
Danielle Tranier
408295 € 53,00
Mi, 12.03.14 - 28.05.14
08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 2-3 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden auch geübt und wiederholt.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Mittelstufe B1

Conversation GER B1
Monique Lepauvre
408305 € 96,00
Mi, 12.02.14 - 25.06.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Konversation und Vertiefung der Grammatik stehen im Vordergrund.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 1, Hueber

Wichtige Informationen für unsere TeilnehmerInnen!

Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht? Ihr Kurs kann trotzdem stattfinden!

Sollte die Mindestteilnehmerzahl unterschritten werden, kann der Kurs dennoch ab mindestens fünf TeilnehmerInnen stattfinden.
Bis zum dritten Kurstermin verständigen sich die TeilnehmerInnen über eine kürzere Laufzeit und/oder eine höhere Kursgebühr.

Anzahl der TeilnehmerInnen	15 Termine	12 Termine	10 Termine
8 und 9 TN	96,00 €	78,00 €	66,00 €
6 und 7 TN	128,00 €	104,00 €	88,00 €
5 TN	153,00 €	124,00 €	105,00 €

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der VHS unmittelbar nach dem dritten Kurstermin (bei Kursen von mindestens 10 Terminen) vorliegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen TeilnehmerInnen am dritten Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d. h. der geänderte Tarif gilt auch, falls sich nach dem dritten Kurstermin noch TeilnehmerInnen anmelden.
Abmeldungen vom Kurs sind zu den in den AGB's enthaltenen Fristen möglich.

Unterrichtsmaterial

Bitte erwerben Sie die Lehrbücher erst dann, wenn Sie sicher sind, dass der von Ihnen gewünschte Kurs auch zustande kommen wird.

Französisch GER B1.1
Monique Lepauvre
408300 € 77,00
Do, 13.02.14 - 10.07.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch für den Alltag GER B1
Danielle Tranier
408310 € 53,00
Fr, 07.03.14 - 23.05.14
08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 4 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden auch geübt und wiederholt.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversation facile B1
Doris Schmitz-Braunstein
408360 € 62,00
Mo, 17.02.14 - 26.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
In diesem Kurs sprechen wir über landeskundliche Themen, wie z. B. die französische Kultur, Traditionen, Städte und Landschaften. Sie können Ihr Wissen über Frankreich vertiefen und auch einige Grammatikthemen wiederholen.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Französisch GER B1 Auffrischung und Konversation
Mathieu Gérard
408365 € 77,00
Mi, 12.02.14 - 25.06.14
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203

Aufbaustufe B2/C1

Ces cours s'adressent à des apprenants qui désirent améliorer leur français et apprendre des formes de la conversation de tous les jours, tout en révisant un peu de grammaire.
Voraussetzung: mind. 5-6 Jahre Französisch

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408370 € 53,00
Mi, 12.03.14 - 28.05.14
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206

„In der Kreativwerkstatt kann ich meine Ideen umsetzen und Neues schaffen."

Andrea Ufermann
Teilnehmerin im Kreativkurs

Die Ausstattung und Größe vieler Räume der VHS sind auf die Kurse der einzelnen Fachbereiche zugeschnitten und bieten eine optimale Lernatmosphäre.

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408372 € 53,00
Do, 06.03.14 - 05.06.14
08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408380 € 53,00
Fr, 07.03.14 - 23.05.14
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation et actualité GER C1
Laurent Charenton
408430 € 77,00
Mi, 12.02.14 - 25.06.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Conversation sur des thèmes d'actualité. Chaque semaine il faut traduire quelques lignes en français et faire un ou deux exercices de grammaire. Le tout, dans la bonne humeur et la décontraction!

Actualité et conversation GER B2/C1
Mathieu Gérard
408435 € 128,00
Do, 13.02.14 - 10.07.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Venez discuter en français de l'actualité française. A l'aide de documents authentiques (journaux, articles de presse, extraits de films) vous aurez l'occasion de consolider votre niveau ou de le réactiver. Quelques exercices de grammaires seront également proposés. Atmosphère détendue et bonne humeur garanties!
max. 7 Teilnehmende

vhs sprachenschule

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Der Referenzrahmen ist ein vom Europarat geschaffenes Stufensystem für die Beschreibung von Sprachkenntnissen, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.
Dieses Instrument schafft eine größere Transparenz und eine höhere Vergleichbarkeit von Unterricht beim Sprachenlernen in Europa. Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2).

Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Daraus ergeben sich europäische Qualitätsstandards, mit deren Hilfe innerhalb Europas präzise festgestellt werden kann, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird.
Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

C 2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 folgendes können:
- Hören - ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen - sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen - jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 folgendes können:
- Hören - Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

kompetente Sprachverwendung

B 2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 folgendes können:
- Hören - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben - detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B 1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 folgendes können:
- Hören - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen - Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben - persönliche Briefe schreiben

selbstständige Sprachverwendung

A 2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 folgendes können:
- Hören - einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen - kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen - kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen
- Schreiben - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 folgendes können:
- Hören - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben - Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

elementare Sprachverwendung

ITALIENISCH

Einstufungsberatung: Welchen Italienischkurs soll ich besuchen?

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS

€ kostenlos

Fr, 24.01.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurse der Reihe „Sprache leben" finden vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in die englische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

Conversazione in italiano al Caffè Borofsky's

Dott. Ivone Casotto
409010 € 26,00
Di, 29.04.14 - 03.06.14
12:30 - 13:30 Uhr, 6 Termine
Café Borofsky's, auf dem Kulturforum
Conversazione sulle cose di tutti i giorni tra una tazzina di caffè o un bicchiere di vino ...
Für Teilnehmende ab Niveau GER A2.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

Spezielle Angebote

Reisen Sie gerne nach Italien? Warum unternehmen Sie nicht zuvor eine genauso schöne und erlebnisreiche Reise in die melodische Sprache dieses Landes? Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Einstimmung: Sie lernen wichtige Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen! Auch Tipps zu Kultur, Land und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Italienischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt 70 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten.

Italienisch für Touristen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409035 € 51,00
Mo/Di/Mi/Do/Fr, 21.07.14 - 25.07.14
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende

Italienisch für Touristen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409037 € 51,00
Mo/Di/Mi/Do/Fr, 28.07.14 - 01.08.14
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende

Junge VHS

Fit fürs Abitur - Italienisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Inge-Lore Hauger-Odeh
409040 € 50,00
Mi/Do/Fr, 05.03.14 - 07.03.14
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 304
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2014 die schriftliche Abiturprüfung in Italienisch ablegen wollen. Das Ziel ist, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
Für eine möglichst individuell zugeschnittene Vorbereitung, wird es bei der Anmeldung die Möglichkeit geben, ein gewünschtes Schwerpunktthema anzugeben.
Bitte rufen Sie uns an: Frau Bianchini-Ebert, Tel. 0781-9364 238 oder Frau Heuberger, Tel. 0781-9364 215. max. 7 Teilnehmende

Grundstufe A1

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inge-Lore Hauger-Odeh
409100 € 77,00
Di, 11.02.14 - 24.06.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Antonella Rossi
409105 € 77,00
Di, 18.02.14 - 01.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409120 € 77,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
20:15 - 21:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 5, Klett

Italienisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409122 € 77,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 5, Klett

Italienisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409125 € 77,00
Do, 09.01.14 - 22.05.14
16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 5, Klett

Italienisch mit Muße GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Antonella Rossi
409130 € 96,00
Mo, 10.03.14 - 14.07.14
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Wir lernen in einem angenehmen Tempo.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 9, Klett

Grundstufe A2

Italienisch GER A2.1
Dott. Ivone Casotto
409200 € 77,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Per tutti gli studenti d'italiano che lo studiano da un anno.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 4, Klett

Italienisch GER A2.1
Antonella Rossi
409205 € 96,00
Mi, 26.02.14 - 09.07.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A2.2
Dott. Ivone Casotto
409220 € 77,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se studiate l'italiano da più di due anni e volete ripassare alcuni argomenti grammaticali ed approfondire le vostre conoscenze di questa meravigliosa lingua, vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 5, Klett

Schutterwald

Italienisch GER A2.2
Antonella Rossi
409222 € 96,00
Mo, 10.03.14 - 14.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER A2.3
Maria Nesci
409230 € 77,00
Do, 06.03.14 - 24.07.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Allegro 2 (A2), Klett

Mittel- und Aufbaustufe

Italienisch für Frühaufsteher GER B1.2
Dott. Ivone Casotto
409320 € 77,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
È bello continuare a studiare l'italiano!
Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 6, Klett

Italienisch GER B1.4
Dott. Ivone Casotto
409340 € 77,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 7, Klett

Italienisch Auffrischung - Conversazione GER B1
Dott. Ivone Casotto
409362 € 77,00
Do, 20.02.14 - 24.07.14
20:15 - 21:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Benvenuti in questo corso sono tutti coloro che dispongono di una buona conoscenza della lingua italiana e che desiderano migliorarla tramite letture, esercizi di grammatica e conversazione su argomenti diversificati.
Wenn Sie diesen Kurs belegen, können Sie sich zugleich auf die CELI- oder CILS-Prüfung GER B1 vorbereiten.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2.3
Dott. Ivone Casotto
409370 € 72,00
Do, 20.02.14 - 17.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2.4
Dott. Ivone Casotto
409380 € 96,00
Do, 13.02.14 - 17.07.14
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed approfondire le loro conoscenze linguistiche.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Einzeltraining Fremdsprachen
€ 282,00
6 Termine à 60 Minuten
keine Ermäßigung möglich
Das Angebot gilt nur für Privatpersonen

Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/ Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:

Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -238

Italienisch GER B2
Dott. Ivone Casotto
409400 € 77,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2
Dott. Ivone Casotto
409402 € 128,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
È bello continuare a studiare l'italiano!
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversazione italiana GER B2
Inge-Lore Hauger-Odeh
409405 € 120,00
Mi, 26.02.14 - 02.07.14
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 302
Leggere, discutere ... ed ogni tanto un po' di grammatica per rinfrescare la memoria!
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

SPANISCH

Einstufungsberatung: Welchen Spanischkurs soll ich besuchen?
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS
€ kostenlos
Fr, 24.01.14, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurse der Reihe „Sprache finden" vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

La cocina latinoamericana
Kochkurs in spanischer Sprache
Liliana González de Münzer
132/422010 € 32,00
Fr, 17.01.14 - 31.01.14
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Aunque muchos productos, como las patatas y el maíz o frutas como el mango, el aguacate y el coco, son comunes en los distintos países, la cocina latinoamericana es muy variada y rica en mezcla de sabores. En este curso vamos a preparar con recetas típicas 2 menús compuestos por entrada, plato principal y postre.
Im Kurs wird überwiegend Spanisch gesprochen, um gleichzeitig auch die Konversation und die geläufigen spanischen Namen der Lebensmittel zu erlernen und aufzufrischen.
Für Teilnehmende mit mind. Vorkenntnissen in Spanisch Niveau GER A2.
Bitte beachten Sie auf Seite 137: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Canciones para aprender
Con canciones nos adentraremos en el mundo hispanoamericano. Una mañana para practicar vocabulario y aprender a escuchar.
Für Teilnehmende ab Niveau GER A2, die ihre Sprachkenntnisse mit spanischen Liedern erweitern möchten.
max. 9 Teilnehmende

Canciones para aprender
Spanisch auffrischen mit Liedern
Veronica Paszkiel
422020 € 15,00
Sa, 08.02.14, 10:30 - 12:45 Uhr
VHS, Seminarraum 202

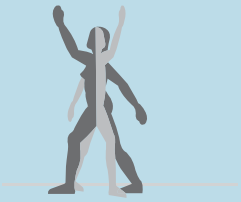
Fachtag Literaturübersetzen
Sa, 24.05.14, 09:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Im Mai 2014 verleiht die Stadt Offenburg und die Hubert Burda Stiftung zum 5. Mal den Europäischen Übersetzerpreis. Mit dem Fachtag Literaturübersetzen engagiert sich der Übersetzerpreis nun auch für den übersetzerischen Nachwuchs. In nach Sprachenpaaren eingeteilten Workshops erörtern die TeilnehmerInnen mit Experten aus Lehre und literarischer Praxis an konkreten Beispielen Fragestellungen rund ums Literaturübersetzen.

Nach einer sprachübergreifenden Einführung finden für die TeilnehmerInnen praktische Übungen in den sprachpaargebundenen Workshops statt. Dazu gehört die Übersetzung eines kleinen Textes mit anschließender Diskussion über die Motivation zur übersetzerischen Entscheidung. Dabei werden verschiedene translationsrelevante Themen angeschnitten, wie die Übersetzung von Metaphern, die Wiedergabe von Mündlichkeit oder das Übersetzen von Jugendsprache/Vulgarismen/Regionalismen...

- Workshop 1 - Spanisch-Deutsch als Sprache der Preisträger 2014
- Workshop 2 - Französisch-Deutsch als Sprache des Nachbarn
- Workshop 3 - Englisch-Deutsch als Sprache, aus der 70% der in Deutschland übersetzten Literatur übertragen wird

Beim gemeinsamen Mittagessen gibt es Gelegenheit zum Austausch mit KollegInnen und DozentInnen. Am Nachmittag werden die Workshops fortgeführt. Ein Verlagslektor gibt abschließend für alle TeilnehmerInnen Einblick in die Praxis des Literaturbetriebs.



Interessierte wenden Ihre Bewerbung an:
Stadt Offenburg, Fachbereich Kultur
Weingartenstr. 34, 77654 Offenburg
Email: fb.kultur@offenburg.de
Stichwort: Fachtag Literaturübersetzen

Bewerbungsunterlagen:
Motivationsschreiben, Lebenslauf, 2 Seiten Übersetzung eines literarischen Textes aus der jeweiligen Arbeitssprache, Ausgangstext
Bewerbungsschluss: 28.03.2014
Die Teilnahme ist kostenlos.

In Kooperation mit: Stadt Offenburg

Canciones para aprender
Spanisch auffrischen mit Liedern
Veronica Paszkiel
422025 € 15,00
Sa, 15.03.14, 10:30 - 12:45 Uhr
VHS, Seminarraum 303

La buena cocina española
Kochkurs in spanischer Sprache
Liliana González de Münzer
422030 € 32,00
Fr, 28.03.14 - 11.04.14
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Cocinar, hablar y disfrutar en español. Profundice sus conocimientos del idioma y a la vez déjese entusiasmar por las recetas tradicionales españolas que prepararemos juntos en un ambiente distendido. En esta combinación de curso de idioma y curso de cocina prevalece el placer del uso del idioma.
Sprechen, Kochen und Genießen auf Spanisch. Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und lassen Sie sich gleichzeitig von traditionellen Rezepten begeistern, die wir zusammen in einer lockeren Atmosphäre kochen werden. In dieser Kombination aus Sprach- und Kochkurs steht die genussvolle Anwendung der Sprache im Mittelpunkt.
Bitte beachten Sie auf Seite 137: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Yoga in spanischer Sprache
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Itzel Vicarte
422015 € 65,00
Fr, 31.01.14 - 11.04.14
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Lernen Sie aktiv Spanisch, mit Spaß und Freude. Die Kursinhalte werden auf Spanisch bzw. Deutsch erklärt. Sie benötigen nur etwas Grundkenntnisse in Spanisch, um die Erklärungen zu verstehen, verbessern aber während Sie entspannen Ihr Hörverständnis!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränk.

Spezielle Angebote

Historia cultura y civilizacion
Ninfa Mock
422035 € 78,00
Do, 09.01.14 - 03.04.14
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 205
Si le gusta conversar sobre temas actuales, historia, cultura y repasar la gramática, pues ... de todo un poco. ¡Bienvenido/a al curso!
Für Teilnehmende mit Niveau GER B1 und darüber.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch für die Reise

Reisen Sie gerne in ein spanisch sprechendes Land? Warum unternehmen Sie nicht zuvor eine genauso schöne und erlebnisreiche Reise in diese Sprache? Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Einstimmung: Sie lernen wichtige Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen! Auch Tipps zu Kultur, Ländern und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Spanischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt rund 400 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten.

Schutterwald

Spanisch für die Reise GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422038 € 54,00
Sa, 15.03.14 - Sa, 05.04.14
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951
oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried

bereits für die alten Griechen und ihren herausragenden Philosophen Aristoteles stand fest: Der Mensch ist ein „Zoon politikon", also ein soziales, auf Gemeinschaft angelegtes und ein Gemeinschaft bildendes Wesen. Mitunter geht dieser Charakterzug ein wenig unter, wobei ich davon überzeugt bin: Jeder von uns wirkt bewusst oder unbewusst in irgendeiner Art politisch.

Um diesem Bedürfnis nachzukommen und diese Fähigkeit für die Gemeinde nutzbar zu machen, plane ich gemeinsam mit der Volkshochschule eine Zukunftswerkstatt. Die VHS bringt ihren breiten Erfahrungsschatz und ihr Know-how ein, besonders in Hinblick auf die Organisation und Durchführung. Sie, die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Neuried, haben ihr Fachwissen vor Ort und für den Ort zu bieten.

Gemeinsam wollen wir ein Zukunftsbild für unsere Gemeinde entwickeln und erarbeiten. Was läuft gut, was fehlt, was können wir besser machen?

Mir ist es ein großes Anliegen, Bürgerengagement zu stärken und zielgerichtet zu steuern. Es geht darum, das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gemeinde zu verbessern, zugleich das Interesse an der Kommunalpolitik zu wecken und auszubauen. Sie wissen ja: 2014 stehen wieder Kommunalwahlen an, spannende Aufgaben warten auf uns.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg.

Spanisch für die Reise GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422039 € 54,00
Mo-Do, 14.04.14 - 17.04.14
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett

Junge VHS

Spanisch für Kinder von 4 bis 6 Jahren

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Ninfa Mock
422042 € 28,00
Mo, 17.02.14 - 24.03.14
17:00 - 18:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 202
Hast du Lust Spanisch zu lernen? Wir tanzen, singen, malen, spielen und basteln. Dabei entdeckst du eine neue Sprache.
In diesem Nachmittagskurs lernt Ihr Kind mit viel Spaß und allen Sinnen die Grundlagen einer romanischen Sprache.
max. 9 Teilnehmende
Bitte Buntstifte, Schere, Kleber mitbringen.

Fit fürs Abitur - Spanisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Dante A. Fuentes Peducassé
422060 € 50,00
Mi/Do/Fr, 05.03.14 - 07.03.14
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 306
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2014 die schriftliche Abiturprüfung in Spanisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
Für eine möglichst individuell zugeschnittene Vorbereitung, wird es bei der Anmeldung die Möglichkeit geben, ein gewünschtes Schwerpunktthema anzugeben.

Spanisch kompakt

Für Teilnehmende, die schnell und kompakt in die spanische Sprache einsteigen möchten. Sie ereichen mit Teil 1 und Teil 2 das Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen, wofür Sie mit einem 1x wöchentlich stattfindenden Kurs ca. 4 Semester benötigen. Am Ende des 2. Teils können Sie sich in spanischer Sprache vorstellen, ein einfaches Gespräch führen und sich im Restaurant, im Hotel, am Bahnhof und Flughafen verständigen.
Auch Situationen aus dem beruflichen Kontext werden im Kurs aufgegriffen und besonders geübt (einfache Auskünfte am Telefon geben, Termine vereinbaren, kurze Emails verfassen).
Der Kurs findet in kleiner Gruppe bis 6 Teilnehmenden statt. Lehrmaterial und Pausencatering sind inklusive.
Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden.
Die beiden Teile können auch einzeln gebucht werden, der 2. Teil allerdings nur mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Spanisch GER A1.1 - Kompakt und schnell 1. Teil

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Itzel Vicarte
422080 € 350,00
Mo-Do, 14.07.14 - 24.07.14
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 6 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas A1 Al vuelo, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1- Kompakt und schnell 2. Teil

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422082 € 350,00
Mo-Do, 01.09.14 - 11.09.14
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 6 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas A1 Al vuelo, ab Lektion 6, Cornelsen

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Internetseite
www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Grundstufe GER A1

Spanisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tania Garcia Delgado
422100 € 77,00
Do, 16.01.14 - 22.05.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422105 € 77,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1
Itzel Vicarte
422108 € 77,00
Mi, 19.02.14 - 02.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Alltagsorientierter Spanischkurs für interessierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422120 € 77,00
Do, 06.02.14 - 03.07.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 6, Cornelsen

Spanisch GER A1.2
Itzel Vicarte
422122 € 77,00
Mi, 19.02.14 - 02.07.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Alltagsorientierter Spanischkurs für interessierte Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 5, Cornelsen

Hohberg

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Heidy Fischer-Flores
422130 € 96,00
Di, 18.02.14 - 01.07.14
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 6, Cornelsen

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422135 € 77,00
Mo, 10.02.14 - 23.06.14
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 10, Cornelsen

Spanisch GER A1.4
Liliana González de Münzer
422140 € 96,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
9:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Caminos neu A 1, ab Lektion 8, Klett

Grundstufe GER A2

Spanisch GER A2.1
Itzel Vicarte
422200 € 96,00
Di, 28.01.14 - 27.05.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A2.1
Dante A. Fuentes Peducassé
422205 € 96,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 1, Klett

Spanisch GER A2.2
Dante A. Fuentes Peducassé
422220 € 153,00
Mi, 19.02.14 - 02.07.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 5 Teilnehmende
Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 6, Klett

Spanisch GER A2.3
David Garcia González
422230 € 96,00
Do, 27.02.14 - 24.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER A2.3 Auffrischung
Angélica de la Concepción Scherman Leano
422235 € 36,00
Di, 18.02.14 - 25.03.14
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 303
Sie haben einige Semester Spanisch gelernt und möchten wieder einsteigen, um Ihren Urlaub in Spanien oder Südamerika zu planen, mit Ihren Freunden auf Spanisch zu sprechen oder einfach Ihren Geist mit der Fremdsprache zu trainieren?
Dann steigen Sie ein und lernen/wiederholen Sie bei einer Muttersprachlerin diese schöne Sprache. max. 9 Teilnehmende

Spanisch GER A2.5
Dante A. Fuentes Peducassé
422250 € 96,00
Mo, 17.02.14 - 30.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspecivas ya A2, ab Lektion 11, Cornelsen

Mittel- und Aufbaustufe

Spanisch GER B1.2 mit Muße
Itzel Vicarte
422320 € 77,00
Do, 06.02.14 - 03.07.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER B1.2
Dante A. Fuentes Peducassé
422322 € 128,00
Do, 06.02.14 - 03.07.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER B1.4
Veronica Paszkiel
422340 € 128,00
Mi, 12.03.14 - 16.07.14
19:35 - 21:05 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Neue Teilnehmende sollten schon den „Subjuntivo“ im Präsens beherrschen. Weitere vielleicht noch unbekannte Grammatikthemen lernen und üben wir während des Kurses.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Repasando y conversando GER B1
Ninfa Mock
422360 € 88,00
Mo, 20.01.14 - 31.03.14
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
Wir wiederholen das Niveau B1.
Lehrbuch: Prisma Fusión B1 + B2, ab Lektion 8

Conversación avanzada GER B2
Angélica de la Concepción Scherman Leano
422400 € 96,00
Di, 18.02.14 - 01.07.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
¡Practica tu español con nosotros! Analizamos artículos actuales y temas interesantes.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

SELTEN GELERNTE SPRACHEN

Japanisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Michi Kucharek
410100 € 80,00
Sa, 08.02.14 - 05.04.14
10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 204
In diesem Kurs lernen wir die japanische Schrift (Hiragana, Katakana und Kanji) kennen, bilden erste eigene Sätze und erfahren viel über die Kultur in Japan und japanische Gepflogenheiten.
max. 8 Teilnehmende
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, Doitsu Center Ltd.

Chinesisch zum Kennenlernen
Gerhard Kuhn
411100 € 34,00
Sa, 05.07.14, 11:00 - 16:45 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Dieses Seminar bietet eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Es wird gezeigt, wie die Schriftzeichen entstanden, wie viele es gibt, wie man sie liest und verstehen kann und dass sie ein Esperanto für die Augen sind. Ebenso werden Grundlagen der chinesischen Geschichte, Philosophie und Politik vermittelt.
Abschließend können Sie lernen, wie man sich auf Chinesisch vorstellt, einfache chinesische Fragen und Antworten formuliert und ein chinesisches Wörterbuch benutzt.
Material liefert der Kursleiter. Bitte Schreibzeug mitbringen.
max. 9 Teilnehmende

Neugriechisch GER A1.4
Jannis Kalabalikas
412140 € 96,00
Mi, 12.02.14 - 25.06.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kalimera neu, ab Lektion 14, Langenscheidt-Longman

Arabisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Georg Salhab
413100 € 88,00
Di, 11.02.14 - 06.05.14
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Der Kurs bietet einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur. Dabei werden Grundkenntnisse im Sprechen, Lesen und Schreiben sowie ein kleiner Überblick über die orientalische Mentalität und Dialekte vermittelt.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lektion 1, Hueber

Arabisch GER A1.5
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Georg Salhab
413150 € 88,00
Di, 11.02.14 - 06.05.14
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lektion 15, Hueber

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
Im Kurs soll mit Freude und Neugier die arabische Sprache entdeckt werden. Mit vielen Aktivitäten üben wir das Hocharabische. Das Sprechen steht im Vordergrund, wir lernen aber auch die Buchstaben und bilden erste Wörter.
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
413200 € 52,00
Mi, 12.02.14 - 07.05.14
15:00 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere, Klebestift

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
Für Kinder von 8 bis 11 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
413250 € 52,00
Fr, 14.02.14 - 09.05.14
15:00 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere, Klebestift

Der Traum von der großen Karriere

Fußball als Zukunftshoffnung für brasilianische Jugendliche

Von Nada Tohmaz

Nirgendwo sonst wird Fußball mehr zelebriert als im größten Fußballstadion der Welt: dem Maracana Stadion in Rio de Janeiro. Doch warum hat der Fußball in Brasilien einen solchen Status erreicht, dass er die Menschen heute so prägt? Weshalb ist gerade für Kinder und Jugendliche in Rio Fußball so wichtig? Und warum ist Fußball in Brasilien mehr als nur ein Spiel?

Das Leben in Rios Elendsvierteln bestimmt der Drogenhandel. Das Sortieren von Kokaintüten gehört zum Alltag der Bewohner. Gerade Kinder und Jugendliche rutschen früh in diesen Teufelskreis hinein, da es viel zu wenige Ausbildungs- und Arbeitsplätze gibt. Daher träumen viele davon, durch regelmäßiges Trainieren auf dem Fußballplatz irgendwann eine Karriere als Fußballstar zu starten.

Sie trainieren jeden Tag, in der Hoffnung mal so gut zu sein, wie die Spieler ihrer Nationalmannschaft. Fußball prägt dabei ihr ganzes Leben. Besonders in den armen Vierteln dreht sich alles um Fußball. Auch die Eltern träumen davon ihren Sohn einmal im Maracana Stadion spielen zu sehen. Viele spielen nicht nur um ihre eigene Zukunft, sondern auch für ihre ganze Familie. Sie erhoffen sich einmal von ihrem Einkommen als Fußballprofi aus diesem Elend raus zu kommen, um sich und ihrer Familie ein besseres Leben zu ermöglichen.

Die lokalen Fußballvereine wissen um die sozialen Umstände und versuchen durch bestimmte Events talentierten Kindern und Jugendlichen eine Chance zu geben. Jährlich veranstaltet beispielsweise der Traditionsverein Flamengo Rio de Janeiro einen Test, bei dem die Nachwuchskicker ihre Ballkünste unter Beweis stellen können. Bis zu viertausend Jungen melden sich an und hoffen darauf entdeckt zu werden. Wer die Trainer begeistert, kommt eine Runde weiter. So funktioniert der Sichtungslehrgang, bis am Ende sechs auserwählte, talentierte Jungen übrig bleiben. Diese werden dann in den Verein aufgenommen und bekommen somit eine ganz seltene Möglichkeit - von den ramponierten Fußballplätzen der Favelas auf die Sonnenseite des Lebens zu kommen.

Doch obwohl es an Nachwuchs nicht mangelt, sind die Chancen auf eine große Karriere dennoch gering. Viele Jugendliche wollen dies allerdings nicht wahr haben und trainieren immer und immer weiter, in der Hoffung doch irgendwann einmal aufgenommen zu werden.

Sie wollen genau so groß rauskommen wie ihre brasilianischen Idole Ronaldo, Ronaldinho und Neymar.

Die 17jährige Nada Tohmaz ist Mitglied der Projektgruppe „Wir machen junge VHS!“, die seit Oktober 2013 neue Kurs-Angebote für Jugendliche konzipiert und in einem ersten eigenen Programmheft zusammen gestellt hat.

Ronaldo kam ebenfalls aus ärmeren Verhältnissen und zeigte durch Ergeiz und Wille, dass man alles schaffen kann, wenn man nur an sich und an sein Können glaubt. Er schoss sich direkt in die Herzen der Fußballfans und wurde mehrfach zum Weltfußballer sowie Europas Fußballer des Jahres gewählt.

Ein weiteres Fußballidol ist auch der überdurchschnittlich talentierte Ronaldinho, der durch seine Technik, seine Dribblings und sein sicheres Ballgefühl Zuschauer und auch viele Vereine über Jahre hinweg auf Europas größten Fußballbühnen begeisterte.

Wer aber im Moment am meisten für Aufsehen sorgt, ist der junge Brasilianer Neymar. Mit gerade mal 21 Jahren, sorgte er dafür, dass die stärksten Mannschaften, wie Barcelona und Real Madrid, sich um ihn rissen. Wie die meisten brasilianischen Jugendlichen und Nationalspieler begann auch bei ihm alles mit einem Traum auf einem Fußballplatz. Jetzt ist er einer der beliebtesten und erfolgreichsten Spieler beim FC Barcelona.

Veranstaltungshinweise

- *Ende Janaur erscheint erstmals die neue Broschüre „Junge VHS“.Sie enthält knapp 50 Angebote für Jugendliche ab 13 Jahren.*
- *VHS-Cup 2014, Fr, 04.07.14, 17:00 Uhr, VHS*

Hebräisch - Einführung in die Kultur und Sprache Israels
Tal Cohen
413500 € 35,00
Sa, 28.06.14, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302
Durch Themen und Inhalte der jüdischen und israelischen Kultur werden in diesem Seminar Grundkenntnisse der hebräischen Sprache vermittelt. Hierbei handelt es sich nicht nur um einen Sprachkurs, sondern auch um eine kulturelle Einführung in die Besonderheiten des Landes Israel. Egal ob man Israel besuchen möchte oder einfach neugierig ist, hier kann man seine ersten Schritte machen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Brasilianisches Portugiesisch GER A2.1
Adenilda de Sales Cromer
414200 € 96,00
Di, 18.02.14 - 01.07.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Para interessados que já tenham um bom conhecimento da lingua.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Oi, Brasil! Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 14, Hueber

Finnisch zum Kennenlernen
Andrea Hauss-Honkanen
415100 € 15,00
Sa, 22.03.14, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Seminarraum 205
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die finnische Sprache, Lebensart und Kultur interessieren.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Schwedisch mit Spielen
Andrea Hauss-Honkanen
416035 € 19,00
Sa, 28.06.14, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Seminarraum 205
Für alle, die Freude an Spielen haben und damit ihre Schwedischkenntnisse auffrischen und festigen wollen. Vorkenntnisse Niveau A1 erforderlich.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Schwedisch GER A2.2
Andrea Hauss-Honkanen
416220 € 104,00
Mo, 17.02.14 - 26.05.14
18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkömna, ab Lektion 12, Klett

Schwedisch GER A2.4
Andrea Hauss-Honkanen
416240 € 104,00
Mo, 17.02.14 - 26.05.14
20:15 - 21:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 205
Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Auch Quer- und WiedereinsteigerInnen sind willkommen.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Türkisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Recep Erce
417120 € 66,00
Do, 06.02.14 - 08.05.14
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kolay gelsin, Klett

Russisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Raissa Herr
419100 € 96,00
Di, 28.01.14 - 27.05.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Russisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Raissa Herr
419130 € 128,00
Mi, 15.01.14 - 14.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 6, Hueber

Russisch GER A2.5
Raissa Herr
419250 € 96,00
Di, 04.02.14 - 03.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A2, ab Lektion 5, Hueber

Russisch GER B1.5
Raissa Herr
419350 € 96,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Für Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Russisch), die diese weiter ausbauen möchten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A2, ab Lektion 6, Hueber

Rumänisch zum Kennenlernen GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ophelia Margarete Feller
421005 € 19,00
Sa, 10.05.14, 09:30 - 12:30 Uhr
VHS, Seminarraum 204
In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die rumänische Sprache. Sie erfahren etwas über ihren Ursprung und ihre Verwandtschaft zu anderen romanischen Sprachen. Außerdem lernen Sie erste Wörter und Sätze kennen und erfahren Wissenswertes über ein recht unbekanntes Land!
max. 9 Teilnehmende

Kroatisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dijana Jalen
421505 € 66,00
Di, 18.02.14 - 13.05.14
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Der Kurs bietet einen ersten Einblick in die kroatische Sprache und Kultur. Auch Landeskunde kommt nicht zu kurz, so dass Sie optimal für den nächsten Kroatienurlaub gerüstet sind.
max. 9 Teilnehmende

Kroatisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dijana Jalen
421510 € 66,00
Mo, 17.02.14 - 12.05.14
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub, ab Lektion 6, Klett

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das IDS Offenburg ist Ihr kompetenter Partner für Deutschkurse aller Stufen.

Wir bieten laufend an:
- Intensivkurse
- Abendkurse
- Integrationskurse
- Prüfungsvorbereitende Kurse für B1, B2 und C1
- TestDaF-Training
- Sommerkurse
- Firmenkurse
- Kostenlose Einstufungsberatung
- Prüfungen A1 bis C1

Integrationskurse

Die Integrationskurse umfassen 660 oder 960 Unterrichtsstunden. Sie enden mit einer Prüfung in Deutsch (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Politik (Leben in Deutschland). Personen mit Berechtigungsschein für einen Integrationskurs bezahlen 1,20 € pro Unterrichtsstunde, da die Kurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst werden. Unter bestimmten Voraussetzungen sind die Kurse kostenfrei. Bitte sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

Integrationskurs am Vormittag

Wir beginnen regelmäßig mit einem Integrationskurs für Anfänger. Kurstage sind Montag bis Freitag. Diese Kurse bieten wir in Offenburg, Achern, Kehl, Hausach und Oberkirch an. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in Deutsch bieten wir die Möglichkeit des Quereinstiegs in bereits laufende Kurse. Mit allen Interessenten führen wir einen ausführlichen Einstufungstest durch.

Integrationskurs am Abend und am Wochenende

Niveau A2 (Kursabschnitt 3)

Beginn:	22.02.14
Unterrichtstage:	Dienstag und Donnerstag, 18:00 – 21.15 Uhr Samstag, 09:00 – 12:15 Uhr

Niveau A1

Beginn:	10.03.14
Unterrichtstage:	Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 18:00 – 20:30 Uhr

Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse:

Wir bieten regelmäßig Kurse an, die die Teilnehmer auf die Sprachprüfungen B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer), B2 und C1 (Mittel- und Oberstufe) vorbereiten.

Das neue Einbürgerungsverfahren verlangt, dass Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung in Deutschland nach dem 31.3.2007 gestellt haben, Sprachkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens nachweisen müssen. Diese Prüfungen finden regelmäßig bei uns statt, die aktuellen Prüfungstermine Deutsch-Test für Zuwanderer erfahren Sie auf unserer Homepage www.ids-offenburg.de.

Die Prüfungsgebühr beträgt
- für Externe 105 €
- für Teilnehmende der Integrationskurse (BAMF) ist die Prüfung kostenlos.

Einbürgerungstest

Ein weiterer Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens ist der Einbürgerungstest, bei dem Fragen zur deutschen Geschichte, Gesellschaft, Kultur und Politik gestellt werden. Wir bieten diesen Test 4-5 Mal im Jahr an. Termine und Anmeldemodalitäten erfahren Sie in unserem Sekretariat oder über unsere Homepage www.ids-offenburg.de.

Das IDS Offenburg ist lizenziertes **TestDaF-Prüfungszentrum**.
Prüfungstermine 2014 unter www.testdaf.de.

Intensivkurse Frühjahr/Sommer 2014

Diese Kurse bieten die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit den Lernstoff von mehreren Semestern anzueignen. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an diesen Kursen nur dann Erfolg haben kann, wenn die Kurse regelmäßig besucht werden und täglich mindestens eine Stunde zu Hause nachgearbeitet wird. In der Mittelstufe werden 2 bis 3 Stunden Nacharbeit zu Hause erwartet.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, bei einer späteren Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag, jeweils 8:30 – 12:00 Uhr oder 13:30 - 17:00 Uhr

Unterrichtsorte

Institut für deutsche Sprache (IDS), 77652 Offenburg
- **Hauptstr. 23 (gegenüber der evangelischen Stadtkirche)**
- **Okenstraße 23 a**

Lehrbücher:

Die Kosten für Lehrbücher sind in der Gebühr enthalten.

Ferientermine und Feiertage

Fasnacht:	03.03.14 – 04.03.14
Ostern:	18.04.14 – 26.04.14
Feier-/Brückentage:	01.05.14 – 02.05.14
	29.05.14 – 30.05.14
Pfingsten:	09.06.14 – 20.06.14

Wichtiger Hinweis

Sollten während eines Kurses Unterrichtstermine ausfallen, werden diese nachgeholt. Dadurch kann sich das im Programm genannte Kursende verschieben.

i Information

Kontakt:
Hauptstraße 23, 77652 Offenburg
Tel. 0781 9364 414/420, Fax 0781 9364 96414
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de

Bürozeiten:

Montag - Donnerstag	08:00 - 13:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag	14:00 - 16:00 Uhr
Freitag	10:00 - 13:00 Uhr

GRUNDSTUFE / Niveau A1 – B1 Vormittagskurse

Deutsch I - A1/1	132404210	13.01.14 – 07.02.14	269,00 €
Deutsch I - A1/1	404200	17.03.14 – 11.04.14	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404205	23.06.14 – 18.07.14	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404210	11.08.14 – 05.09.14	285,00 €
Deutsch II – A1/2	132404220	17.02.14 – 18.03.14	269,00 €
Deutsch II – A1/2	404225	14.04.14 – 21.05.14	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404230	28.07.14 – 22.08.14	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404235	15.09.14 – 13.10.14	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404245	20.03.14 – 16.04.14	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404250	26.05.14 – 08.07.14	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404255	01.09.14 – 26.09.14	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	132404240	21.01.14 – 17.02.14	269,00 €
Deutsch IV – A2/2	404265	28.04.14 – 27.05.14	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404270	14.07.14 – 08.08.14	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404275	24.02.14 – 25.03.14	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404280	02.06.14 – 11.07.14	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404285	18.08.14 – 12.09.14	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404290	31.03.14 – 07.05.14	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404292	14.07.14 – 08.08.14	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404295	22.09.14 – 20.10.14	285,00 €

GRUNDSTUFE / Niveau A1 – A2 Nachmittagskurse

Kleingruppen - intensiv (max. 6 TeilnehmerInnen)

Deutsch I - A1/1	404215	05.05.14 – 03.06.14	559,00 €
Deutsch II – A1/2	404216	23.06.14 – 18.07.14	559,00 €
Deutsch II – A2/1	404218	28.07.14 – 22.08.14	559,00 €
Deutsch II – A2/2	404219	01.09.14 – 26.09.14	559,00 €

MITTEL- UND OBERSTUFE / Niveau B2 - C2

Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	132404310	10.02.14 – 25.03.14	385,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404320	12.05.14 – 08.07.14	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404330	18.08.14 – 26.09.14	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404340	31.03.14 – 21.05.14	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404350	14.07.14 – 22.08.14	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	132404410	03.02.14 – 18.03.14	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404415	26.05.14 – 22.07.14	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404430	01.09.14 – 13.10.14	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	132404420	28.01.14 – 12.03.14	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404440	24.03.14 – 14.05.14	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404450	28.07.14 – 05.09.14	398,00 €
Oberstufe I/Teil 1 – C1plus	404460	27.01.14 – 21.02.14	325,00 € 20 Termine

PRÜFUNGSTRAINING C1

Für alle, die im März oder Mai 2014 die Prüfung C1 ablegen wollen, bieten wir vor dem Prüfungstermin ein intensives Prüfungstraining in kleinen Gruppen an. Dabei wird gründlich auf die schriftliche und mündliche Prüfung vorbereitet. Der schriftliche Teil umfasst dabei das Leseverstehen, das Hörverstehen und den schriftlichen Ausdruck. Teilnehmer/innen an diesem Training müssen bereits über Kenntnisse auf der Stufe C1 verfügen.

Prüfungstraining C1/Prüfung am 29.03.14
Kurs-Nr. 404441 19.03.14 – 28.03.14 180,00 €, 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00-17:30 Uhr

Prüfungstraining C1/Prüfung am 31.05.14
Kurs-Nr. 404442 19.05.14 – 28.05.14 180,00 €, 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

TestDaf-Training/Prüfung am 13.02.14
Kurs-Nr. 404443 03.02.14 – 12.02.14 180,00 €, 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

Abendkurse

Informations- und Beratungsabend „Deutsch als Fremdsprache“

€ kostenlos

Mi, 05.02.14, 18:00 Uhr
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 13
An diesem Abend geben wir Ausländerinnen und Ausländern einen genauen Überblick über unser Angebot „Deutsch als Fremdsprache“, damit sie den Kurs finden, der ihren Vorkenntnissen und Erwartungen am besten entspricht. Außerdem informieren wir über Integrationskurse und den Deutsch-Test für Zuwanderer. Mit dieser Sprachprüfung müssen Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung gestellt haben, ihre deutschen Sprachkenntnisse nachweisen.
Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Die Beratung ist kostenlos.

Grundstufe A1 - B1

Deutsch als Fremdsprache I - zweimal wöchentlich

Niveau A1/1
404100 € 162,00
Mo/Do, 17.02.14 - 30.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 14
Pluspunkt neu A1, ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache I - zweimal wöchentlich

Niveau A1/1
404105 € 162,00
Di/Do, 20.05.14 - 02.09.14
18:00 - 19:30 Uhr, 28 Termine plus zwei Samstage nach Absprache
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 14
Pluspunkt neu A1, ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache II - zweimal wöchentlich

Niveau A1/2
Stefan Jacob
404110 € 162,00
Mo/Do, 10.02.14 - 23.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 17
Pluspunkt neu A1, ab Lektion 6

Deutsch als Fremdsprache III
zweimal wöchentlich - Niveau A2/1
Larisa Leuthner
404120 € 162,00
Di/Do, 11.02.14 - 24.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 08
Pluspunkt neu A2, ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache IV
zweimal wöchentlich - Niveau A2/2
Friederike Pfahler
404130 € 162,00
Mo/Do, 10.02.14 - 23.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 13
Pluspunkt neu A2, ab Lektion 6

Deutsch als Fremdsprache V
zweimal wöchentlich - Niveau B1/1
Izabela Sosnik / Dagmara Dylewski
404140 € 162,00
Mo/Mi, 10.02.14 - 02.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 08
Themen 3 aktuell, Lektion 1-5

Deutsch als Fremdsprache VI
zweimal wöchentlich - Niveau B1/2
Wolfgang Eberhardt / Izabela Sosnik
404150 € 162,00
Mo/Do, 10.02.14 - 23.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 07
Themen 3 aktuell, Lektion 6-10

Auffrischungs- und Wiederholungskurs B1
Doris Gagnol
404160 € 90,00
Di, 18.02.14 - 06.05.14
18:00 - 20:15 Uhr, 10 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 12
Mit abwechslungsreichen Übungen, interessanten Texten und vielen Möglichkeiten zum Gespräch werden die wichtigsten Grammatikthemen der Grundstufe bis zum Niveau B1 wiederholt und aufgefrischt. Der Wortschatz wird erweitert und die Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck gefestigt.

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung B1/DTZ
Doris Gagnol
132/404168 € 20,00
Sa, 15.02.14, 09:00 - 12:30 Uhr
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 17
An einem Tag trainieren Sie intensiv den Prüfungsteil „schriftlicher Ausdruck“ der Prüfung B1/DTZ. Dabei wird auf formale Aspekte beim Schreiben eines Briefes ebenso eingegangen wie auf den Aufbau und den Gebrauch von Redemitteln.

Vorbereitung auf den Deutsch-Test

An fünf Samstagen erarbeiten die Kursteilnehmer/innen das Testformat und bereiten sich intensiv auf die Anforderungen der Prüfung vor. Es werden im Kurs verschiedene Testmodelle bearbeitet und die mündliche Prüfungssituation sowie das Verfassen des Briefes trainiert.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf der Stufe A2 - Abschluss mit sehr gutem Erfolg oder nach Rücksprache mit der Einstufungsberatung des IDS.

Vorbereitung auf den Deutsch-Test
für Zuwanderer B1
Doris Gagnol
404162 € 70,00
Sa, 01.03.14 - 29.03.14
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 17

Vorbereitung auf den Deutsch-Test
für Zuwanderer B1
Doris Gagnol
404164 € 70,00
Sa, 10.05.14 - 07.06.14
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 17

Grammatik, Konversation, Orthographie

Anhand ausgewählter Lektionen aus einem Mittelstufenlehrbuch werden Kenntnisse auf dem Niveau B1 plus vertieft und erweitert. Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Die Teilnehmer/innen sollten Kenntnisse mitbringen, die über dem Niveau B1 liegen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Grammatik, Konversation und Orthographie/Niveau B1 plus
Gerhard Herzog
404170 € 80,00
Do, 20.02.14 - 03.07.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 12

Grammatik, Konversation und Orthographie/Niveau B2
N.N.
404175 € 80,00
Mi, 19.02.14 - 04.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 13

Phonetiktraining: So klingt Deutsch
Doris Gagnol
404185 € 90,00
Fr, 14.03.14 - 06.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 12
Intonation. Rhythmus. Artikulation.
Lernen Sie einfach Deutsch aussprechen, denn eine korrekte Aussprache ist die Voraussetzung für eine gute Kommunikation. Sie machen Übungen zu Hör- und Aussprachefertigkeiten und erwerben Kenntnisse zu wichtigen Ausspracheregeln.

Korrekt schreiben und gut formulieren

Eine Frage des Trainings: Offizielle Schreiben verfassen
Ulrike Reißfelder
404190 € 60,00
Mi, 12.03.14 - 16.04.14
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 12
In Beruf und Alltag drücken wir uns vielfach schriftlich aus: Termine verschieben, eine Reklamation oder Kündigung, Memos und (Kurz-)Protokolle bei der Arbeit verfassen. Für alle offiziellen Schreibformen gibt es formale und sprachliche Standards - in Deutschland ebenso wie in anderen Ländern. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Standards kennen und anwenden. Dadurch werden Sie im Schreiben sicherer und machen weniger Fehler.
Fortsetzung des Kurses „Korrekt schreiben und gut formulieren“, geeignet für Personen, die mindestens über einen Sprachstand auf der Niveaustufe B2 verfügen.

Korrekt schreiben und gut formulieren
Ulrike Reißfelder
404196 € 60,00
Mi, 07.05.14 - 25.06.14
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23, Raum 12
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung kennen - von der Groß- und Kleinschreibung über schwierige Laut-/Buchstaben-Zuordnungen bis zur Kommasetzung. Daneben wird der schriftliche Ausdruck geübt und auf Fragen des Schreibstils eingegangen. Der Kurs richtet sich an Personen, die mindestens über einen Sprachstand auf der Niveaustufe B2 verfügen.

Neu: Lese- und Rechtschreibkurse
404755
April - Juli 2014
18:00 - 19:30 Uhr, 20 Termine
IDS Offenburg, Hauptstraße 23,
Im Frühjahr 2014 startet der nächste Kurs für Personen mit Deutsch als Muttersprache, die Probleme mit der Rechtschreibung und/oder dem Textverständnis haben. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmern statt und orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer.
Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin:
Tel. 0781 9364440 (W. Eberhardt)
Tel. 0781 9364415 (T. Henk)

VHS mit neuen Lehrgängen zur beruflichen Weiterbildung

Aufstiegsfortbildungen mit IHK Abschluss

Von Gertrude Siefke

Die Volkshochschule baut den Fachbereich der beruflichen Qualifizierung weiter aus. Die Abendhauptschule und die Ausbildung zur Städtischen Hauswirtschafterin gehören seit den 1990er-Jahren traditionell dazu. Jetzt werden weitere Lehrgänge ins Programm aufgenommen. Mit dem „Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen“ startete letztes Jahr ein neuer Lehrgang.

Der Fachbereich VHS-Beruf wird im Segment der Berufsqualifikationen erweitert. „Wir bieten Lehrgänge an, die mit einer anerkannten Prüfung abschließen“, sagt Martina Wörner und ergänzt: „Dieses Jahr kommen die Lehrgänge „Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation“ und Veranstaltungsfachwirt/in hinzu. Das positive Echo der Teilnehmenden des Lehrgangs im Gesundheits- und Sozialwesen hat uns dazu ermutigt.“

Das motiviert auch Karin Weißer. Die VHS-Mitarbeiterin war früher im Bildungswesen der Industrie- und Handelskammer (IHK) tätig, wechselte 2011 zur Volkshochschule und ist für die Lehrgänge der beruflichen Weiterbildung zuständig. Viel Vorbereitung war notwendig, zig Telefonate mussten geführt werden, um die Lehrgänge auf die Beine zu stellen. Sie finden im Seminargebäude der VHS in Offenburg statt, die Prüfungen werden von der IHK abgenommen und sind staatlich anerkannt.

Der erste Lehrgang im Bereich Gesundheits- und Sozialwesen startete im April 2013. Über 600 Unterrichtseinheiten absolvieren die zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer bis zum Oktober diesen Jahres, um das Rüstzeug für eine Führungsposition in einem Kinderheim, einer Krankenkasse oder einer Klinik zu erhalten.

Ein Zuckerschlecken ist das nicht. „Motiviert sollte man schon sein“, stellt Laura Kunz fest. Mit ihren 23 Jahren gehört die Kauffrau im Gesundheitswesen zu den Jüngsten in der Gruppe. Sie ist im ambulanten Pflegedienst tätig und will ihr Hintergrundwissen vertiefen. Seit sie den Lehrgang besuche, werden ihr auf einmal Zusammenhänge klar, die sie früher einfach hingenommen habe. Ihr gefällt die Atmosphäre, ein ausdrückliches Lob geht an die Dozenten: „Die sind super.“

Eine weitere Teilnehmerin ist nach Jahren der Teilzeittätigkeit – bedingt durch Erziehungszeiten – wieder stärker in die Berufstätigkeit eingestiegen; zurzeit arbeitet sie als Arztsekretärin in einer Klinik. Sie schätzt sich als belastbar, flexibel und lernfreudig ein. Mit dem Abschluss und dem Zeugnis in der Hand hat sie’s schwarz auf weiß. Viele Menschen könnten ganz viel, aber es fehle ihnen ein Nachweis, ein Zertifikat, glaubt die gelernte Arzthelferin. Ihr ist es wichtig zu zeigen, dass auch ältere Frauen und Männer attraktiv für die Arbeitswelt sind. Lebenserfahrung sei das eine, Qualifikation das andere.

Für Sascha Gawlitzek ist der Fachwirt „genau das, was ich noch brauche“. Der 43-jährige Ergotherapeut ist seit einem Jahr Geschäftsführer des BDH-Therapiezentrums Ortenau am Ebertplatz. Ihm fehlte bislang der betriebswirtschaftliche Hintergrund für seine Führungsaufgabe. Der Lehrgang helfe ihm dabei, in seinem beruflichen Alltag sicherer zu werden: „Ich habe schon unheimlich viel herausgezogen.“ Zum Beispiel die Mitarbeiterbefragung als Baustein des Qualitätsmanagements.

Am Dienstagabend und Samstagvormittag findet jede Woche der Lehrgang statt. Die Teilnehmer bauen sich gegenseitig auf, wenn es mal nicht so recht läuft. Das Einzugsgebiet reicht im Norden bis Appenweier und Oberkirch, im Süden bis nach Rust und Waldkirch. Die Alterspanne ist groß, die beruflichen Hintergründe sind unterschiedlich, jeder bringt sich mit seinen Ideen ein.

Der neue Lehrgang “Gepr. Fachwirt/Gepr. Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen“ startet am 29.03.2014. Informationen zu diesem und weiteren Lehrgängen auf Seite 58.

Für weitere Fragen und Beratung:
Karin Weißer
Telefon 0781/9364-223
E-Mail karin.weisser@vhs-offenburg.de

Malen, Zeichnen, Drucktechniken 88
Aquarellieren 88
Malen 88

KERAMIK 89
Keramik für Kinder 89

MUSIK 91
Gitarre 91
Trommeln 92

TANZEN 93
Kinder und Jugendliche 93
Tanzen für alle 94

SCHREIBWERKSTATT 95

WERKEN 96
Handwerken 97
Goldschmieden 98

MODE 98
Nähen 98
Farbe und Stil 99

Kunstschule für Erwachsene 100

Kunst und Gestalten

Geleitwort

Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg 96

Redaktioneller Beitrag

Stierkampf spaltet
die spanische Nation 103

Foto: © dcubillas -123rf.com

MALEN / ZEICHNEN DRUCKTECHNIKEN

Aquarellieren

Die Aquarellmalerei begeistert durch ihre scheinbar spielerische Leichtigkeit, mit der Stimmungen, Licht und Farbe, z. B. einer Blume oder Landschaft, eingefangen und wiedergegeben werden können. Schwerpunkt in der ersten Entwicklungsstufe ist die Einführung in die Maltechnik später dann die Vertiefung der Maltechnik, figürliches Malen und Landschaften.

Aquarellieren
Holger Krellmann
205110 € 74,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, BK-Raum
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr.10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs. Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Aquarellieren
Holger Krellmann
205120 € 74,00
Mi, 15.01.14 - 26.03.14
15:00 - 17:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr.10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs. Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Hohberg

Aquarell für Fortgeschrittene
Dagmar Gießler
205150 € 69,00
Do, 06.02.14 - 08.05.14
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Fachraum Zeichnen
Dieser Kurs will alle ansprechen, die die Faszination des Aquarells erleben möchten, den Fluss der Farben und deren Verläufe. Mitzubringen sind Farben, verschiedene Pinsel, Block und Wasserbehälter.

Wir malen Bambus - Chinesische Tuschemalerei
Dechong Lin
132/205255 € 34,00
Sa, 25.01.14, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Kreativraum 207
Die chinesische Kalligraphie bewirkt neben der künstlerischen Betätigung auch ein Wohlbefinden für die Gesundheit durch Entspannung und Stressabbau. Das „schöne Schreiben“ mit Tusche und Pinsel auf Reispapier stimuliert das Atemsystem und führt zu innerer Ruhe und Harmonie, was wiederum Vitalität, Konzentration und Kreativität fördert. Geschichtlicher Überblick der chinesischen Kalligraphie, „Vier Schätze des Gelehrtenzimmers“, Pinselhaltung, Schreibtechnik und Übungsmethoden werden vermittelt.
Die Arbeitsmaterialien, wie Filztuch, Pinsel und Tusche sowie das Reispapier, stellt der Kursleiter bei Bedarf für eine Pauschale von 8,00 € zur Verfügung.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: 1 Wasserglas, 2 Teller und Zeitungspapier.

Malen

Öl- oder Acrylmalerei
Experimentelles Gestalten
Renate Mattis
205160 € 59,00
Di, 29.04.14 - 03.06.14
19:30 - 21:45 Uhr, 6 Termine
Grund- und Hauptschule Elgersweier, Zeichenraum
Spielerisches und gezieltes Einsetzen von Farben und Formen. Gegenständliches, wie freies Improvisieren ist genauso selbstverständlich, wie Malen nach einen bestimmten Objekt oder einer Vorlage. Antworten zu Fragen und Anregungen zu Lösungen werden im persönlichen Gespräch ausgetauscht.
Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Fotos, Skizzen, Motive sowie Leinwand, Pinsel, Farben, Papier und Bleistift

Encaustic - Malen mit Wachs
für EinsteigerInnen
Martina Homes
205225 € 28,00
Sa, 22.02.14, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Kreativraum 207
Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung, Küchenpapierrolle, alte Nylonstrümpfe, Materialkosten 15,00 €

Encaustic für Fortgeschrittene - Abenteuer Abstraktion
Martina Homes
205230 € 25,00
Do, 20.03.14, 18:00 - 4,6721:30 Uhr
VHS, Kreativraum 207
In diesem Kurs entstehen nicht figurative Encaustic-Bilder in Verbindung mit Acrylfarbe. Wir arbeiten auf mittleren und großen Leinwänden ab 40-50 cm oder größer und erstellen Doppelbilder (für Doppelbilder zwei gleich große Leinwände mitbringen)
Bitte mitbringen: 3-4 Acrylfarben, Pinsel, Küchenpapier, alte Nylonstrümpfe, Schürze oder alte Kleidung.
Materialkosten ca. 15,00 €

Liebe KursbesucherInnen,

auch die Schatzsuche ist nicht mehr das, was sie einmal war. Eine richtige Schnitzeljagd mit Papier als Orientierungshilfe? Vergessen Sie’s! Heutzutage heißt das Geocaching. Mit GPS-Handgeräten ausgestattet geht es in die Natur. Und ich will Ihnen eines verraten: Das macht richtig Spaß, die Technik ist faszinierend!

Daher lade ich Sie herzlich ein, Hohberg einmal anders unter die Lupe zu nehmen und die Gegend zwischen Zezenberg und Zixenberg mit dem tragbaren Computer aufzuspüren. Die VHS stellt die Geräte und arbeitet dabei mit der Gemeinde Hohberg und dem Schwarzwaldverein zusammen. Machen Sie sich mit uns auf den Weg.

Generationenübergreifende Angebote liegen mir besonders am Herzen, beim Geocaching gelingt es auf spielerische Weise, eine Brücke zwischen Jung und Alt zu schlagen. Ich habe das selbst schon mit den Mitgliedern des Jugendtreffs erprobt.

Entdecken auch Sie Neuland mit der VHS!

Claudia Seitz
Außenstellenleiterin Hohberg

KERAMIK

Keramik für Kinder

Die Kinder lernen, kreativ mit Ton zu arbeiten und altersgemäß in verschiedenen Techniken Gefäße, Figuren und Tiere zu Ostern zu gestalten. Die ausgewiesene Kursgebühr ist die Schülergebühr.

Hohberg

Töpfern für Kinder

ab 6 Jahre
Dorothe Koch
206120 € 19,00
Fr, 23.05.14, 15:00 - 17:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 €

Hahn und Henne aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206126 € 29,00
Mi, 19.02.14 - 26.03.14
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)
Wir gestalten ein Huhn in Aufbautechnik. Anschließend wird es glasiert und nach dem Brand mit Federn geschmückt. Ob bauchig oder schmal und lang, jedes Huhn sieht anders aus. Für eigene Ideen der Kinder bleibt noch genug Raum und Zeit.

Hohberg

Töpfern für Kinder und Eltern

Dorothe Koch
206240 € 34,00
Sa, 05.04.14, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa, 10.05.14, 14:00 - 15:30 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Kinder und Eltern gestalten einen lustigen Fantasievogel oder -fisch für den Garten oder den Teich. Vielleicht bunt glasiert oder aber auch in Terracotta. Viel Spaß beim gemeinsamen Arbeiten.
Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.

Keramik - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In den Kursen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene steht für die AnfängerInnen das Erlernen einfacher Arbeitstechniken für die Aufbaukeramik im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen gestalten nach eigenen Ideen und nach Vorgaben. Bei den Fortgeschrittenen geht es, je nach Kenntnisstand, mehr um die Entfaltung der eigenen Kreativität. Je nach Kurs gibt es unterschiedliche Schwerpunkte: Aufbaukeramik in verschiedenen Techniken; Gefäße, Reliefs, Figuren, Masken und andere Objekte werden geformt, engobiert und glasiert. In den Kursen für Fortgeschrittene werden mehrjährige Vorkenntnisse erwartet, um mit verschiedenen Materialien, Techniken und Glasuren künstlerisch gestalten und experimentieren zu können.
Für alle Kurse gilt: Material- und Energiekosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.) sind erforderlich.

Schutterwald

Jetzt geht's rund - Schneckenschüsseln aus Ton

Simone Mennle
206204 € 25,00
Sa, 08.02.14, 13:00 - 16:00 Uhr
Sa, 22.02.14, 13:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Farbreich Schutterwald
Aus vielen kleinen Tonschnecken, Kugeln und Ornamentteilen entsteht eine runde Schüssel. Mit einer Kerze versehen wirkt sie toll als Windlicht, aber auch als Salatschüssel oder Obstschale ist sie ein tolles Einzelstück. Die Schüsseln können einen Durchmesser von 10- 30 cm haben und am zweiten Termin farbig oder in Naturtönen glasiert werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 20,00 €

Schutterwald

Stelen für den Garten aus Ton

Simone Mennle
206206 € 29,00
Sa, 10.05.14, 13:00 - 17:00 Uhr
Sa, 24.05.14, 13:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Farbreich Schutterwald
Wir töpfern Kugeln, Herzen, Scheiben, Würfel und eine Spitze für unsere Gartenstele. Es stehen viele Anregungen zur Inspiration bereit. Am zweiten Termin werden die Stelenteile farbig glasiert und sind nach dem Brand eine einzigartige Zierde für den Garten. Der passende Metallstab kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Neuried

Stele aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger
206210 € 29,00
Mi, 09.04.14, 18:00 - 21:30 Uhr
Fr, 11.04.14, 18:00 - 20:30 Uhr
2 Termine
Keramikhof Ichenheim
An zwei Kursabenden werden verschiedene Teile aus unterschiedlich farbigem Ton modelliert. Die Oberflächen der Objekte bekommen durch Engoben, Oxyde und Strukturierungen ihre besondere Note. Die Stele wird ein Kunstobjekt in Ihrem Garten werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Neuried

Eule aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger

206212 € 19,00

Mi, 30.04.14, 18:00 - 22:00 Uhr

Keramikhof Ichenheim

Als Sinnbild der Weisheit gilt die Eule. Wir modellieren sie aus Ton und verschönern unser Ambiente in Haus oder Hof.

Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Neuried

Rose aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger

206214 € 19,00

Mi, 30.07.14, 18:00 - 22:00 Uhr

Keramikhof Ichenheim

Aus Ton wird eine große Rose modelliert. Sie kann auf einen Eisenstab montiert, im Garten oder als schönes Dekoobjekt im Haus einen Platz finden.

Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Hohberg

Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Dorothe Koch

206242 € 39,00

Sa, 22.03.14, 14:00 - 18:00 Uhr

Sa, 10.05.14, 14:00 - 15:30 Uhr

2 Termine

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum

Vieles für den Garten oder die Wohnung kann in diesem Kurs getöpfert werden. Stelen, Kugeln, Schalen, Tiere und Gebrauchskeramik. Eigene Ideen können umgesetzt werden. Für Unentschlossene liegen Bildvorschläge zum Nacharbeiten aus. Grundkenntnisse für AnfängerInnen werden vermittelt und mit Anleitung und Unterstützung kann fast alles getöpfert werden.

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ursula Reich

206254 € 45,00

Mi, 07.05.14 - 28.05.14

19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine

Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik für Fortgeschrittene

Ewald Augspurger

206256 € 94,00

Do, 30.01.14 - 15.05.14

19:30 - 21:45 Uhr, 12 Termine

Eichendorffschule, Keramikraum

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Neuried

Keramikkurs - Rakubrand

Ute Andre-Engelhardt

206258 € 29,00

Mo, 10.03.14, 19:00 - 22:00 Uhr

4 Termine + Sa, 12.04.14, 10:00 - 16:00 Uhr

Neuried-Altenheim, Atelier Engelhard

An drei Abenden werden Sie keramische Arbeiten in Aufbau- oder Drehtechnik herstellen. Die Stücke werden bei 900 ° vorgebrannt und am 4. Termin glasiert, wobei die Kursleiterin vorher in die Farb- und Dekorationsgestaltung einführt. Beim Raku hinterläßt das Feuer Spuren auf der Keramik. Wie die Elemente Feuer, Luft und Wasser Einfluss auf die keramischen Oberflächen nehmen, können Sie beim Raku-Brand dann selbst erleben.

Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 35,00 €

Keramik - Atelier

Lernen Sie von einer ausgebildeten Keramikerin grundlegende handwerkliche Fähigkeiten mit dem Werkstoff Ton kennen.
AnfängerInnen werden verschiedene Grundtechniken, wie das Modellieren mit Platten oder Wülsten, sowie das Einformen und das Aushöhlen erlernen. Unter Anleitung lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten nach eigenen Ideen.
Fortgeschrittene können, je nach Kenntnisstand, tiefer in die Materie eintauchen und sich ganz auf ihre künstlerische Entfaltung konzentrieren.
Die Oberflächengestaltung mittels verschiedener Glasuren und Oxiden ist ein weiterer Bestandteil des Kurses.
Zudem besteht die Möglichkeit, die Grundkenntnisse der Scheibentöpferei zu erlernen, eine elektrische Töpferscheibe steht vor Ort.
Material- und Energiekosten werden je nach Verbrauch nach Kursende abgebucht.

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Simone Kofler

206288 € 125,00

Di, 14.01.14 - 08.04.14

18:30 - 21:30 Uhr, 12 Termine

VHS, Keramikatelier 208

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Simone Kofler

206292 € 125,00

Di, 29.04.14 - 29.07.14

18:30 - 21:30 Uhr, 12 Termine

VHS, Keramikatelier 208

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Simone Kofler
206294 € 104,00
Do, 08.05.14 - 31.07.14
14:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Pinchen - Polieren - Rauchbrand

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kofler
206302 € 58,00
Fr, 09.05.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Sa, 10.05.14, 16:00 - 20:00 Uhr
Sa, 17.05.14, 10:00 - 12:00 Uhr
Sa, 24.05.14, 10:00 - 11:00 Uhr
4 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Im Kurs werden Ihnen von einer gelernten Keramikerin die Grundkenntnisse der Pinch- und Poliertechnik und Fachwissen zur Durchführung eines Rauchbrandes vermittelt. Es werden Objekte in der Pinchtechnik hergestellt, die besonders für das Polieren und den Rauchbrand geeignet sind. Das spannende und meditative Arbeiten vertieft das Verständnis für das Material Ton, seine erstaunliche Dehnbarkeit und seine Grenzen. Die Objekte werden mit verschiedenen Naturmaterialien belegt und schwarz geschmaucht, so dass dann im Rauchbrand interessante und spannende Oberflächeneffekte entstehen. Das Ergebnis ist jedes Mal eine Überaschung!
Der Kurs ist für Menschen mit Neigung zur Sehnenscheidenentzündung nicht geeignet.
Bitte mitbringen: zum 1. und 2. Kurstag: bequeme Kleidung, Glätt- und Polierwerkzeug (z. B. Leder, Gumminieren- oder Stifte, Polierstein, alte Löffel groß u. klein), Material- und Brennkosten ca. 15,00 €.
zum 3. Kurstag: verschiedene Pinsel, brennbares Naturmaterial wie z. B. Laub, Moos, Kaffeesatz, Papier, Heu, Stroh, Sägemehl...

Keramikkurs Glas

Arbeiten mit farbigem Glas
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kofler
132/206305 € 27,00
Sa, 25.01.14, 10:00 - 14:00 Uhr
Sa, 01.02.14, 10:00 - 11:30 Uhr
Sa, 08.02.14, 10:00 - 10:45 Uhr
3 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Beim ersten Termin gestalten Sie Ihren eigenen Entwurf einer Keramikkachel auf Papier. Anschließend entwerfen Sie eine Kachel aus Ton und übertragen den Entwurf. Mit Hilfe der Flachrelieftechnik wird der Entwurf auf der Kachel herausgearbeitet. Dann wird Ihre Kachel nach Trocknung bei 900°C gebrannt. Beim zweiten Termin legen Sie Ihr Relief mit farbigem Glas aus. Es können kleine Akzente mit Oxiden gesetzt werden. Anschließend wird die Kachel nochmals bei ca. 1200°C gebrannt.
Bitte mitbringen: zum 1. Kurstag: Papier und Zeichenstift, Lineal, Werkstattkleidung, Modellierwerkzeug, Material- und Brennkosten ca. 12,00 €
zum 2. Kurstag: Werkstattkleidung, verschiedene farbige Gläser, ein altes Tuch, Hammer, Tüte z. Einschlagen, evtl. Handschuhe u. Pinzette

Lichtobjekte aus Porzellan paperclay

- Einführung und Weiterführung -
Karin Stegmaier
206925 € 131,00
Sa, 27.09.14, 14:00 - 18:30 Uhr
So, 28.09.14, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Ton wirkt oft kompakt, erdig und schwer. Paperclay ermöglicht zarte, filigrane Formen und durchbrochene Formgebilde. Durch die Mischung mit Cellulosefasern wird der Ton elastischer und Verbindungen von nass und trocken sind problemlos. Solche Konstruktionen eignen sich gut für Lichtobjekte.
Bitte mitbringen: 4 dünne Baumwolltücher ca. 40x40cm, 2 Schaumstoffmatten ungefähr dieselbe Größe, 2 kleine Wassergefäße, Pinsel, Plastiktüten

„Rhetorik ist ein wichtiges Handwerk, das erlernt und immer weiter verbessert werden kann."

Wolfgang Formatschek
Kursleiter

Soft-Skills wie rhetorische Fähigkeiten oder Methodenkompetenz überzeugen Arbeitgeber und sichern den beruflichen Erfolg.

MUSIK

Gitarre

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre

Weiterführende Kurse aus dem Wintersemester. Anmeldungen nur nach Einstufung durch die Kursleiterin möglich.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs II

Andrea Frey
208120 € 30,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
15:45 - 16:45 Uhr, 5 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs III

Andrea Frey
208130 € 30,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
16:45 - 17:45 Uhr, 5 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs IV

Andrea Frey
208140 € 30,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
17:45 - 18:45 Uhr, 5 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs V

Andrea Frey
208150 € 30,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre

AnfängerInnen erlernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw. (Kurs I), Fortgeschrittene lernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw. (Kurs II - Teilnehmen können GitarrenspielerInnen mit leichten Kenntnissen im Akkordspiel). Kurs III - Teilnehmen können GitarrenspielerInnen mit guten Kenntnissen im Akkordspiel. Kurs IV - Teilnehmen können Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen im Akkordspiel.
Vorbesprechung am Mi, 19.03.2014, 18:30 Uhr, in Offenburg im Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1 (im Gebäude der Mensa, 1. Stock). Da beim Vorbesprechungstermin je nach Gruppenzusammensetzung Zeitänderungen möglich sind, sollten alle Angemeldeten und Interessierte anwesend sein.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs I

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208165 € 58,00
Mi, 26.03.14 - 25.06.14
15:45 - 16:45 Uhr, 10 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs II

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208170 € 58,00
Mi, 26.03.14 - 25.06.14
16:45 - 17:45 Uhr, 10 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs III

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208175 € 58,00
Mi, 26.03.14 - 25.06.14
17:45 - 18:45 Uhr, 10 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs IV

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208180 € 58,00
Mi, 26.03.14 - 25.06.14
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs V

für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Andrea Frey
208185 € 58,00
Mi, 26.03.14 - 25.06.14
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Trommeln

Spüre den Rhythmus

Trommeln und singen mit Leib und Seele
Annette Lorenz-Kalomba
208200 € 63,00
Do, 13.03.14 - 26.06.14
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Der Klang der Trommel zieht immer mehr Menschen in ihren Bann! Kein starres Gefüge, vielmehr ein vibrierender, musikalischer Kosmos der beim direkten Erleben richtig spürbar wird. Er trägt die Kraft, die Magie, den Rhythmus, die Leidenschaft und strahlt Lebensfreude aus. Insbesondere die Trommel öffnet die Sinne und regt Fantasie und Kreativität an. Klang und Rhythmus unterstützen den spontanen Ausdruck und harmonisieren die Energien in unserem Körper. Dieser Kurs gibt Interessierten die Möglichkeit, mit der Trommel vertraut zu werden und die Hände für die verschiedenen Schlagtechniken zu sensibilisieren. So können durch die erzeugten Klänge im Loslassen und im Zuhören die treibenden Kräfte des Rhythmus erfahren werden.
Instrumente können gestellt werden
Leihgebühr pro Tag: € 2,00

Wir bauen uns eine „Cajon“

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Annette Lorenz-Kalomba
208220 € 54,00
Sa, 15.03.14 - 03.05.14
14:30 - 17:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Kreativraum 207
Ursprünglich entstanden Cajones aus Transportkisten für Fische oder Orangen, die Sklaven afrikanischer Herkunft ersatzweise verwendeten, nachdem ihnen ihre traditionellen Trommeln weggenommen worden waren. Cajones werden inzwischen weltweit hergestellt. Als perkussives Begleitinstrument haben sich Cajones fast überall etabliert. Einige Hersteller sind deshalb auf die Idee gekommen, ganze Sets zu konzipieren, die bezüglich Aufbau und Spielgefühl ihren Vorbildern nachempfunden sind. Das Cajon lässt sich nahezu in jeder musikalischen Stilrichtung einsetzen und bietet insbesondere für Schlagzeuger viele neue Möglichkeiten.
Im ersten und zweiten Kurstermin werden wir anhand eines Bausatzes unsere eigene Cajon bauen.
Ab dem 4. Termin studieren wir verschiedene einfache Rhytmen ein und präsentieren diese am Ende des Workshops.
Vorbesprechungstermin Fr, 7.03.14, 17:00 Uhr im Raum 207 VHS Unterrichtsgebäude. Bei diesem Termin werden die Bausätze (ca. 40,00 €) bestellt. Die Kursleiterin wird eine Cajon mitbringen und vorführen.

Didgeridoospiel erlernen

Das magische Holz der Aborigines in Australien
Peter Huber
208250
€ 35,00
So, 18.05.14, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Neulinge lernen in diesem Workshop ein mystisches Instrument und das große Spektrum der erzeugbaren Laute kennen. Mit dem Didgeridoo werden von den Aborigines Geschichten aus der Traumzeit erzählt und rituelle Handlungen begleitet. Der tiefe, erdgebundene Sound kann gehört und gespürt werden, was zu dem besonderen Erlebnis „Didgeridoo“ gehört. Dieses Instrument kann sowohl meditativ wie auch rhythmisch gespielt werden.
Die Inhalte sind:

- Das Didgeridoo kennenlernen, Infomationen über Australien und Aborigines
- Grundton, Obertöne und Stimme erlernen und üben
- Einstieg in die zirkuläre Atmung
- Verschiedene Rhythmen umsetzen
- Entstehung der Didgeridoos durch Termiten und andere Fertigungsweisen
- Kräftigung der Lungen- und Zwerchfellfunktion
- Nebeneffekt ist ggf. eine Reduzierung des Schnarchens

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr. Getränk, denn das Didgeridoospiel macht durstig.

TANZEN

Kinder und Jugendliche

Jazzdance

Der Tanzkurs kombiniert Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik und wärmt mit schönen Jazztanzübungen auf. Es folgen fetzige Diagonalen durch den Raum und eine mitreißende Choreografie auf angesagte Musik. Hier können Elemente aus Hip-Hop, Lyrical Jazz ebenso einfließen wie Funky Jazz oder Musical Dance. Auch Hip-Hop-Tänzer haben im Jazzdance die Gelegenheit, ihre Tanztechnik und ihren Ausdruck zu verfeinern.

Jazzdance
ab 13 Jahren
Nadja Hess-Kyriakidis
209014 € 47,00
Fr, 24.01.14 - Fr, 28.03.14
17:00 - 18:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jazzdance
ab 13 Jahren
Kurs läuft auch während den Ferien
Nadja Hess-Kyriakidis
209016 € 47,00
Fr, 04.04.14 - Fr, 13.06.14
17:00 - 18:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

New Style & Hip-Hop for kids
für Kinder von 6-11 Jahren
Natalie Doan
209018 € 41,00
Do, 13.03.14 - Do, 10.07.14
16:15 - 17:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
In allen folgenden Tanzkursen werden Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik kombiniert. Kinder und Jugendliche sowie auch Erwachsene profitieren in diesen Bereichen mit viel Freude bei den Übungen.
Ganz nach dem Motto: „Dance like a star" erlernst du ausdrucksstarke und dynamische Choreografien.
Im Vordergrund steht natürlich der Spass und die Freude an mitreißenden Moves zu abwechslungsreicher Musik. Power dich mit deinen Freunden aus und lerne spielerisch die Kombinationen von verschiedenen coolen Steps.

Du interessierst dich für Hip-Hop, einer der angesagtesten Tanzstile momentan? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Er gibt dir die Möglichkeit erste Moves des Hip-Hop kennen zu lernen. Sobald du das Feeling der Musik spürst, beginnen wir mit abwechslungsreichen Choreografien.

Hip-Hop

Hip-Hop
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Nele Ernst
132/209022 € 60,00
Sa, 18.01.14 - Sa, 29.03.14
11:15 - 12:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Hip-Hop
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Nele Ernst
209024 € 60,00
Sa, 03.05.14 - Sa, 19.07.14
11:15 - 12:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Dance & fit
für Jugendliche von 13 - 17 Jahren
Elena Bretthauer
132/209030 € 20,00
Di, 21.01.14 - Di, 18.02.14
17:00 - 18:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Es werden klassische Aerobicschritte mit einfachen Elementen aus dem Jazz-Tanz, Salsa, MTV-Moves u.ä. aufgepeppt, so dass eine komplette Dance-Choreografie entsteht. Eine spritzige Aerobicstunde mit fetziger und abwechslungsreicher Musik und jede Menge Spaß. Für alle Jugendlichen geeignet, die sich mal wieder richtig auspowern möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Flamencotanz
für Kinder von 5-12 Jahren
Barbara Cramer
209030 € 35,00
Fr, 09.05.14 - 18.07.14
17:15 - 18:15 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Flamenco ist ein rhythmusbetonter und temperamentvoller Tanz, den man auch mit Accessoires wie Fächer, Kastagnetten und Tüchern tanzen kann. Wir lernen die Grundlagen der Arm-Hand und Fußtechnik und erarbeiten eine schwungvolle kleine Choreografie.
Bitte mitbringen: festsitzende Schuhe mit halbhohem Absatz (keine Turnschuhe)

Workshop Flamencotanz
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Barbara Cramer
209032 € 18,00
Sa, 10.05.14, 15:45 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Habt ihr Lust auf viel Rhythmus und mitreißende Musik? Dann seid ihr hier richtig! Wir erlernen die Grundlagen des Flamencotanzes und erarbeiten eine schwungvolle Choreografie mit Fußpercussion (Zapateado).
Bitte mitbringen: festsitzende Schuhe mit halbhohem Absatz (keine Turnschuhe)

Tanzen für alle

Flamencotanz

Flamenco ist ein dynamischer, temprament-voller, stolzer und sehr vielseitiger Tanz im Zusammenspiel mit Musik. Erlernt wird, wie man sich mit den Füßen rhythmisch und dem Körper und den Armen tänzerisch ausdrücken kann. Am Fuß und am Arm wird körpertechnik bearbeitet und eine schwungvolle Choreografie erlernt.
Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer, eine paarweise Anmeldung ist jedoch nicht nötig, da es sich beim Flamenco um einen Solotanz handelt.

Flamencotanz

für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Barbara Cramer
132/209112 € 45,00
Mo, 20.01.14 - 17.03.14
19:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilen Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos) sowie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung.

Flamencotanz

für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Barbara Cramer
209113 € 60,00
Mo, 31.03.14 - 14.07.14
19:30 - 20:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilen Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Tanz und Gymnastik

Gerda Bohnert
132/209106 € 34,00
Mo, 20.01.14 - Mo, 17.03.14
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Tanz und Gymnastik ist ein konditionell, koordinatives Grundlagentraining, bei dem Formen der Gymnastik und tänzerisches Training erlernt wird. Koordinationsschulung und Bewegungsgestaltungen mit / ohne Handgeräte runden die Stunde ab. Haltung und Kräftigung werden geschult, um den ganzen Körper beweglich zu erhalten. Angesprochen sind Frauen und Männer gleichermaßen, die jung geblieben sind und mehr für Ihre Gesundheit tun möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch.

Europa tanzt - leichte Tänze in der Gruppe

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Klaus Grimm
209120 € 33,00
Sa, 10.05.14, 11:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der internationale Folkloretanz ist eine wahre Fundgrube für Tanzbegegnungen. Unterschiedliche Rhythmen, Tanzgattungen und -stile erwarten die tanzhungrigen Beine mal schnell, mal langsam, meist im Kreis, teils als Paar oder in der Formation. Einfache bis mittelschwere Tänze aus verschiedensten Ländern vermitteln einen Eindruck von Reichtum, Vielfalt und Faszination der europäischen Tanzfolklore.
Der Referent bereist seit mehr als 30 Jahren nicht nur die Balkanländer und sammelt traditionelle Tänze. Einige Stichworte zu den ausgewählten Tänzen: Kreistänze aus Südosteuropa, unterschiedliche krumme Rhythmen, Paartänze mit / ohne Partnerwechsel aus West- und Nordeuropa. CD und Tanzbeschreibungen können auf dem Lehrgang erworben werden. Das Tagesseminar eignet sich sowohl für Tanzneulinge als auch Tanzerfahrene. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, so dass eine Einzelanmeldung kein Problem darstellt.
Bitte mitbringen: Schuhe ohne Absatz, Getränk

Kreistänze durch die ganze Welt - Lasst uns tanzen!

für Erwachsene mit körperlichen Einschränkungen
Angelika Teufel
209130 € 49,00
Fr, 14.03.14 - Fr, 30.05.14
15:45 - 16:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Tanzen macht Spaß und begeistert. Wir bewegen uns zur Musik und lernen verschiedene Tänze aus aller Welt kennen. Wir tanzen in einer freundlichen Gruppenatmosphäre mit Gleichgesinnten und üben die verschiedenen Schrittfolgen, Stilformen und Rhythmen. Dabei sind wir kreativ und tun gleichzeitig etwas für unsere Beweglichkeit und unsere Kondition. Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer und deren Begleitperson geeignet.

Hohberg

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen
Martina Rizqallah
209150 € 75,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Grundschule Hofweier, Mehrzweckraum
Der orientalische Tanz vereint Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft wie kein anderer. So können sich Frauen aller Altersklassen und jeder Figur auf einzigartige Weise neu entdecken. Orientalischer Tanz ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele und eignet sich hervorragend für die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Stärkung des Beckens, insbesondere für Frauen, die in die Wechseljahre kommen oder schon sind.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikhose, Hüfttuch, Socken, Getränk

Salsa für EinsteigerInnen

Crashkurs
Hilmar Hess
209202 € 36,00
So, 06.04.14, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Salsa ist der Renner - zu recht, denn Salsa macht einen riesigen Spaß und man lernt viele nette Menschen kennen. Der Rhythmus ist fetzig, die Melodien gehen unter die Haut. In diesem Kurs lernen Sie Salsa tanzen - ganz natürlich und mit viel Spaß.
Inhalte: Grundschritte, Figuren und Drehungen, Rhythmus, Körpergefühl.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Brasilianische Tänze

Sommer, Sonne, Lebensfreude
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
209240 € 50,00
Mo, 17.02.14 - Mo, 19.05.14
17:15 - 18:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Alle Augen sind auf die Fußball WM in Brasilien gerichtet, aber Brasilien ist nicht nur für den Fußball bekannt, sondern auch für heiße Rhythmen, Tanzlust und Lebensfreude. Der brasilianische Tanz-Mix eröffnet den Sommer mit den verschiedenen Tänzen Brasiliens von Frevo, Coco de roda über Samba. Zu Beginn werden afro-brasilianische Tänze zur passenden Musik erlernt. Für alle Altersgruppen geeignet, die ihre Fitness und Körperwahrnehmung verbessern und sich von der Faszination Brasiliens verzaubern lassen wollen.
Bitte mitbingen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

SCHREIBWERKSTATT

Kreative Schreibwerkstatt

Susanne Wetzel

212000 € 72,00
Mi, 07.05.14 - Mi, 28.05.14
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207

Jede/r trägt die Worte in sich, die geschrieben werden wollen. Es kommt darauf an, sie heraus zu kitzeln und fließen zu lassen, wohin sie wollen. Schreibimpulse aus dem Kreativen Schreiben geben vielfältige Inspirationen, um in den eigenen Schreibprozess hinein zu finden. Die Gruppe bietet einen geschützten und wertfreien Raum, in dem wir uns unsere Texte vorlesen dürfen. Bewertungen und der innere Zensor haben Urlaub. „Thema verfehlt“ gibt es nicht. Wer mit abtauchen will in die Welt der eigenen Fantasie und Sprache und den gemeinsamen kreativen Prozess der Gruppe, ist herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Über Musik schreiben

Workshop für junge Journalisten ab 15 Jahren

Benjamin Köhler

212010 € 50,00
Mi, 07.05.14 - 04.06.14
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Dein Leben ist Musik und du möchtest später vielleicht einmal als Journalist oder Journalistin beim Radio oder einer Musikzeitschrift arbeiten? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig! Neben Tipps, wie man am besten in den Musikjournalismus einsteigt und wie aus einem anfänglichen Hobby sogar ein Beruf werden kann, arbeiten wir vor allen Dingen auch direkt in der Praxis. Du lernst CD-Kritiken zu schreiben, Hintergrund-Infos zu recherchieren und wie man Bands interviewt. Regionale Nachwuchsbands werden dabei für Interviews zur Verfügung stehen, die wir filmen und als Abschluss auch veröffentlichen möchten. Schnupper rein in die aufregende Welt der Musikpresse!

In Kooperation mit: Jugendkeller St. Nepomuk Kehl

Bitte mitbringen: USB-Stick

Hohberg

Kinderbuch schreiben

Klaus Krüger

212040 € 48,00
Do, 20.03.14 - Do, 08.05.14
19:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

In diesem Kurs werden die Grundlagen für das Schreiben von Kindergeschichten vermittelt: Welche Themen eignen sich für welches Alter? Welche Länge, Wortwahl, welchen Schreibstil für welches Alter?
Grundlagen des Schreibens: Prämisse, Konzept, Biografie der Hauptfiguren, Drehbuch & Setting, Spannung erzeugen, Konflikte
Das Exposé schreiben und die Leseprobe auswählen. Die Autoren-Biografie schreiben
Lohnen sich Literaturgruppen?
Verlagssuche - was erwarten Kinderbuchverlage? Wie komme ich an die Adressen der Lektorate heran? Wie nehme ich Kontakt auf?
Ist eine Agentin sinnvoll? Wie komme ich an die richtigen Adressen?
Soll ich selbst publizieren? Wenn ja, wo und wie?
Wie mache ich Werbung für mein Buch?
Der Kursleiter wird versuchen, die TeilnehmerInnen dahingehend einzubinden, dass deren Entwürfe im Gremium besprochen werden und auch eigene kleine Geschichten vorstellen.

Görhardt · Kohlmorgen · Hemmer · Heß
Rechtsanwälte und Fachanwälte

Hermannstraße 8 · 77654 Offenburg
☎ 0781/932450 · 🖷 0781/43383
goerhardt-kohlmorgen@t-online.de
www.goerhardt-kohlmorgen.de

Jürgen Görhardt
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Immobilienrecht
Werkvertragsrecht
Wohnungseigentumsrecht

Reinhart Kohlmorgen
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Kündigungsrecht
Tarifrecht
Betriebsverfassungsrecht
Patientenverfügungen

Mark L. Hemmer
Fachanwalt für Familienrecht
Erbrecht
Mietrecht
Kaufrecht
Reisevertragsrecht

Thomas Heß
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Strafrecht
Versicherungsrecht
Sozialrecht

Wohnen an der Wiede

Ihre Wunschwohnung in Offenburg! In der Kinzigvorstadt entsteht aktuell ein Allgenerationenhaus mit attraktiven Eigentumswohnungen. Vielfältige Grundrisse und Größen, ruhig gelegen, zentrumsnah, zahlreiche Vorzüge!

- 2- bis 4,5-Zimmer-Wohnungen, mit Loggia oder Terrasse, von 57 bis 136 qm
- Hochwertig ausgestattet, z. B. Videosprechanlage, Massivholzparkett mit Fußbodenheizung, Sanitärausstattung in Markenqualität
- Barrierefrei und Fahrstühle in alle Geschosse
- Festpreise ab 149.000,- Euro zzgl. Tiefgaragenplatz

Jetzt bei besten Zinskonditionen kaufen!

Fordern Sie unser ausführliches Exposé an! Frau Wolter gibt Ihnen gerne Auskunft unter der Telefonnummer 0781-93266-10.

SO Stadtbau Offenburg GmbH

Telefon: 0781 93 266-10 kontakt@stadtbau.de Franz-Ludwig-Mersy-Straße 5
Telefax: 0781 93 266-98 www.stadtbau.de 77654 Offenburg

WERKEN

Neuried

Kränze aus Naturmaterialien

Beate Schulz

212110 € 19,00

Mi, 23.07.14, 14:00 - 18:00 Uhr

Dundenheim, Garten Hebelstr. 20

Mit Lavendel, Rosen, Frauenmantel und frischen Gräsern wird aus diesen Sommerblühern direkt im sommerlichen Garten ein Kranz, ein Herz oder eine Girlande gebunden. Ein kreativer Sommertag mit Kaffeepause und vielen floristischen Ideen erwartet Sie. Eigener Lavendel kann mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Rebschere,

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 10 €

Weidenobjekte

Wir winden, weben und flechten mit schöner Kopfweide (Salix fiminalis) florale Körper wie kugelige offene Gefäße, Kugeln, Füllhörner oder eigene Kreationen, die Sie sowohl drinnen als auch auf der Terrasse oder im Garten als dekorative Elemente einsetzen können. Das Natürliche und die Schlichtheit machen das Besondere Ihrer Arbeiten aus. Zwischendurch nehmen wir uns Zeit für eine kleine Stärkung.

Neuried

Weidenobjekte

Johanna Harter

212230 € 39,00

Sa, 15.02.14, 10:00 - 16:00 Uhr

Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“

Bitte mitbringen: eine kleine Stärkung für zwischendurch, taugliche Rebschere und falls vorhanden Seitenschneider.

Materialkosten nach Verbrauch ab 18,00 €.

Weidenobjekte

Johanna Harter

212232 € 33,00

Di, 18.02.14, 14:00 - 19:00 Uhr

VHS, Kreativraum 207

Bitte mitbringen: eine kleine Stärkung für zwischendurch, taugliche Rebschere und falls vorhanden Seitenschneider.

Materialkosten nach Verbrauch ab 18,00 €.

Neuried

Fensterln

Kreatives mit Fenster- oder Bilderrahmen

Johanna Harter

212234 € 30,00

Mo, 17.02.14, 14:30 - 18:30 Uhr

Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“

Spannende Objekte entstehen, indem wir alte Fenster oder Bilderrahmen mit natürlichem Geäst, wie Kopfweide, Rebholz, Clematis und/oder Schwemmhölzern und allerlei auffindbaren Kostbarkeiten aus meinem Schätzelager bearbeiten. Ob wir dabei aus dem Rahmen fallen oder nicht - ist völlig egal. In jedem Fall ein absolutes Unikat für Haus oder Garten.

Bitte mitbringen: Rebschere, alter Fenster- oder Bilderrahmen.

Materialkosten: ca. 20,00 €.

Neuried

Rankige, zweigige Nester

Johanna Harter

212236 € 28,00

Do, 13.03.14, 14:30 - 18:30 Uhr

Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“

Mit Clematis vitalba, der Wilden Waldrebe und allerlei Geäst zwirbeln wir uns ein dickes, fettes Nest, das wir liebevoll mit natürlichem Schnickschnack, wie Gestrüpp, Moos und Heu ergänzen. Zum Füllen dürfen allerhand Frühlingsblüher, wie Bellis, Primel, Tulpen, Muscari, Scilla und Narzissen in unserem Nest verschwinden. Übrigens ist unser Objekt nicht ostertypisch, sonder kann beliebig immer wieder neu belebt werden.

Bitte mitbringen: Rebschere, Seitenschneider.

Materialkosten: ca. 22,00 € nach Verbrauch.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg

i-Punkt Kulturforum

Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg

Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212

anmeldung@vhs-offenburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Klaus Jehle

Bürgermeister Hohberg

gerade auch hochwertige Angebote und Projekte benötigen für eine erfolgreiche Durchführung einen angemessenen äußeren Rahmen. Das Umfeld muss stimmen, die Gebäude müssen sauber und gepflegt sein und die Räume einladend und freundlich. Ich lege deshalb großen Wert darauf, dass unserer Hohberger VHS-Außenstelle die gut ausgestatteten Gebäude der Grundschule, sowie der Werkrealschule in Hofweier für ihre Veranstaltungen zur Verfügung stehen – neben weiteren Räumlichkeiten wie dem Bürgersaal des Rathauses in Niederschopfheim, der sich besonders für Vorträge gut eignet. Damit ist es uns in Hohberg gelungen beste äußere Voraussetzungen für gute Bildungsangebote zu schaffen.

Mit der VHS Außenstelle und ihrer Leiterin Claudia Seitz haben wir auch einen Garanten für eine engagierte und qualifizierte Weiterbildung vor Ort, durch die dieses Raumangebot intensiv genutzt wird. Ich bin sehr erfreut zu erleben, dass die unterschiedlichsten Kursangebote bei uns in Hohberg einen passenden Rahmen finden. Die Palette reicht von Zeichenkursen über Töpferangebote bis zu den beliebten Kochkursen. Dazu werden Werkraum, Mehrzweckraum und die Küche genutzt. Der Computerraum steht ebenfalls für die Zwecke der Volkshochschule zur Verfügung.

Besonders positiv für mich als Bürgermeister: Wir erreichen durch die Mehrfachnutzung eine hohe Auslastung des Schulgebäudes, wobei sich die verschiedenen Gruppen nicht in die Quere kommen. Die Schülerinnen und Schüler belegen die Räume bis in den Nachmittag hinein, für die Kursbesucher der VHS stehen die Abendstunden auf dem Stundenplan. Es geht also Hand in Hand.

Die Gemeinde freut sich über das reibungslose und befruchtende Miteinander.

Neuried

Leuchtende Naturbilder

Malaktion im idyllischen Garten

Johanna Harter

212238 € 33,00

Sa, 28.06.14, 10:00 - 15:00 Uhr

Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“

In entspannter Atmosphäre malen wir mit oder ohne Pinsel die Vielfalt der Farben auf ausdrucksstarke Schwartenbretter, Rinden und Hölzer. Die Natürlichkeit von Holz und Rinde in Verbindung mit den leuchtenden Farben lässt ihr Objekt lebendig strahlen. Nach Herzenslust entstehen individuelle Kunstwerke, die ihren Platz im Garten, Eingangsbereich oder einfach als Naturbild in ihrer Wohnung finden. Malkenntnisse braucht‘s keine.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und ein kleines Vesper für die Pause zwischendurch.

Materialkosten: ca. 25,00 € je nach Verbrauch.

Schutterwald

Strohschuhe

Veronika Wagner

212250 € 40,00

Mo, 03.02.14 - 17.02.14

18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Technikraum

Strohschuhe sind in unserer Region an Fasnacht sehr beliebt, ebenso als Hausschuhe für kalte Wintertage. Für 1 Paar Erwachsenenstrohschuhe benötigt man 10-12 Meter Bastzopf d.h. es steckt viel „Handarbeit“ darin. Vielleicht sind gerade deswegen ein Paar selbstgefertigte Strohschuhe ein geschätztes Geschenk? Sie erlernen eine alte Schwarzwälder Tradition, die bei vielen in Vergessenheit geraten ist.

Bitte mitbringen: Schere, Wäscheklammer, Stecknadeln, Nähnadel, ca. 1 kg Naturbast, Schusterleisten (wer hat).

Materialkosten ca. 15,00 €.

Schutterwald

Buchwerkstatt

für Anfängerinnen und Anfänger

Veronika Wagner

212400 € 30,00

Mi, 19.03.14 - Mi, 26.03.14

19:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Technikraum

Am Anfang eines gebundenen Buches steht das Heft.

Im Kurs lernen Sie die Heftbindung mit allen dazu gehörenden Werkzeugen und Materialien wie Ahle, Buchbinderleinen, Falzbein, Buchbindermesser u.v.m kennen und anwenden.

Es entstehen kleine Buchobjekte ganz individuell und persönlich.

Bitte mitbringen: Genügend alte Zeitungen, weicher Lappen, Schere, Bleistift, großes Lineal und Geodreieck, wer hat Schneidematte, Cutter, Buntpapiere, geschöpfte Papiere oder besondere Geschenkpapiere.

Materialkosten ca. 15,00 €.

Hohberg

Wir filzen Osterdekoration

für Kinder im Grundschulalter

Ulrike Holzenthaler-Welde

212300 € 13,00

Sa, 05.04.14, 10:00 - 13:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum

Es ist etwas Besonderes Oster- oder Frühjahrsdekoration selbst zu filzen. Aus reiner Schafwolle mit Hilfe von Wasser und Seife entstehen Blumen, umfilzte Steine und vieles mehr.

Bitte mitbringen: zwei kleine Handtücher, Schüssel, Seife. Wolle wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Materialkosten ca. 5,00 - 7,00 € je nach Verbrauch.

Hohberg

Mobilé aus Märchenwolle

Ute Götz-Adam

212410 € 18,00

Sa, 29.03.14, 13:30 - 16:30 Uhr

Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Aus Märchenwolle gestalten wir die Märchenfigur Sterntaler für ein Mobilé. Die Figur entsteht durch wickeln und nähen mit der Nähnadel. Sternchen und Perlen werden aufgestickt.

Bitte mitbringen: Nähnadel und feine Perlennadel, Wolle und anderes Material kann im Kurs erworben werden.

Materialkosten je nach Verbrauch ca 5,00 - 7,00 €.

Handwerken

Kleinmöbel im „Shabbylook“

Harry Reichmann

212210 € 56,00

Mi, 12.03.14 - 26.03.14

18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine

Eichendorffschule Werkraum

„Shabbylook“ heißt, schäbig aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten. Auf diese Art können Sie Kleinmöbel und Dekogegenstände gestalten. Bringen Sie mit, was Sie schon lange herrichten wollten, z.B. Nachttische, Stühle, kleine Tischchen, Tabletts, Kerzenständer etc. Durch verschiedene Techniken wie Reißlack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken werden die Gegenstände auf den Shabbylook getrimmt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/ Kleinmöbel (falls nicht vorhanden, können Kleinmöbel und Dekogegenstände beim Kursleiter erworben werden).

Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

„Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet und den Horizont erweitert.“

Andrea Kaeshammer

Spanisch- und Französisch-Kursleiterin

Sprachenbegeistert sind nicht nur die meisten Kursteilnehmenden, auch viele unserer VHS-Kursleiter-Innen sprechen und unterrichten gleich mehrere Sprachen.

Goldschmieden

In diesen Kursen wird Schmuck aus massivem Silber nach eigenem Design selbst hergestellt (Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrschmuck). Zugleich werden Grundkenntnisse der Goldschmiedekunst vermittelt (Hartlöten, Schmieden und Treiben von 935 Sterlingsilber sowie Fassen edler Steine in Cabouchonform). Material wird nach Verbrauch berechnet.
Grundkenntnisse im Goldschmieden sind empfehlenswert.
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Herwarth Malzy
212530 € 73,00
Sa, 29.03.14 - So, 30.03.14
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Herwarth Malzy
212540 € 73,00
Sa, 10.05.14 - So, 11.05.14
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum

Neuried

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Hannes Waldschütz
212550 € 73,00
Sa, 24.05.14 - So, 25.05.14
10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum

Hohberg

Goldschmieden
Abendkurs
Markus Ruder
212560 € 91,00
Do, 20.03.14 - 10.04.14
18:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Wirkstatt, Niederschopfheim
Nach der Anfertigung eines Entwurfes beginnt man in diesem Kurs in einer Kleingruppe sein eigenes Schmuckstück in Silber zu fertigen. Metall zuzurichten, Glühen, Biegen, Feilen, Löten sind traditionelle handwerkliche Techniken, die dem/r Teilnehmer/in nahe gebracht werden. Betrachten, zu sehen wie aus einem Blech oder Draht ein Ring entsteht und dabei die Entwicklung seines eigenen Schmuckstückes zu erkennen. Sich gegenseitig auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und diese zu realisieren.
Bitte mitbringen: Materialkosten, je nach Größe zwischen 30,00 € und 80,00 €.

i Allgemeine Hinweise zu den Nähkursen

Die Freude am selbstgeschneiderten hochwertigen Kleidungsstück, das sich wohltuend vom „Stück von der Stange“ unterscheidet, ist kennzeichnend für die Teilnahme an diesen Kursen. Um besonders gute Ergebnisse zu erzielen, arbeiten die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen bis 9 Personen. Dies bedingt eine höhere Kursgebühr. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie: was bei der Auswahl von Schnitt und Stoffen zu beachten ist; das Kopieren eines Schnittes und Zuschneiden; die notwendigen Nähtechniken.
Sie fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband und Nähmaschine.

MODE

Nähen

Nähen für Kinder - Anfänger
ab 10 Jahren
Vanessa Schaub
214100 € 43,00
Mi, 05.02.14 - 26.02.14
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Für Kinder, die keine oder geringe Grundkenntnisse im Nähen besitzen, dafür aber großes Interesse am Handarbeiten haben.
Die Kinder erlernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ebenso einfache wie dekorative Teile. Kissen mit selbstgestalteten Applikationen oder Taschen aus Baumwollstoff können nach kurzer Zeit bereits selbst genäht werden.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen für Kinder Fortgeschrittene
ab 10 Jahren
Vanessa Schaub
214105 € 43,00
Di, 11.03.14 - 01.04.14
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Shoppingtour mit Freundinnen und keine passende Tasche? Der Nähkurs kann hier helfen; wir nähen eine große Shopping-bag! Egal ob ber Leggings im Frühling oder als sommerliches Kleid; die Tunika ist ein Allround-Talent. Gemeinsam wollen wir aus einfachem Baumwollstoff eine individuell abgestimmte Tunika nähen.
Für Kinder, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen und großes Interesse am Handarbeiten haben.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Hohberg

Kreativ sein mit der Nähmaschine
für Fortgeschrittene ab 9 Jahre
Nadine Bross
214110 € 39,00
Fr, 04.04.14 - 11.04.14
14:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Nähraum
In diesem Kurs wollen wir tolle kreative Utensilien mit unserer Nähmaschine herstellen. Wir lernen Zier- und Nutzstiche kennen, setzen Nähhilfen ein und arbeiten mit ungewöhnlichen Materialien. Alles in Allem ein Kurs für Nähfreunde, die Spass daran haben mit der Nähmaschine und textilen Materialien Alltagsgegenstände zu einzigartigen Werken mit persönlicher Handschrift werden zu lassen.
Ein Nähkurs für Fortgeschrittene ab 9 Jahren mit eigener Nähmaschine, die das Kind auch bedienen kann.
Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, verschiedene Baumwollstoffe (z. B. alte Jeans), evtl. Bänder und Embleme, Stoff- und Papierschere, Papier, Lineal und Bleistift. Falls vorhanden: Handnähutensilien.

Kreatives Nähen

In diesen Nähkursen lernen Sie, individuelle und modische Kleidung in rationeller Verarbeitung selbst zu nähen. AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse lernen die wichtigsten Grundbegriffe des Nähens. Sie nähen einfache Teile wie z. B. Rock, Hose, usw.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Gisela Schächtele
132/214230 € 79,00
Mo, 20.01.14 - 24.02.14
18:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Kreativraum 207
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Schutterwald

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Irina Gaab
214210 € 68,00
Di, 04.02.14 - 25.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Handarbeitsraum
Der Jahreszeit entsprechend können Sie sich in diesem Kurs auch ein neues Kostüm für Fastnacht nähen.
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Schutterwald

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Irina Gaab
214212 € 68,00
Di, 29.04.14 - 20.05.14
18:30 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Handarbeitsraum
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Gisela Schächtele
214230 € 70,00
Mo, 10.03.14 - 07.04.14
18:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Gisela Schächtele
214232 € 70,00
Mo, 05.05.14 - 02.06.14
18:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Farbe und Stil

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtyp-Bestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp, Ihre Stilrichtung als auch Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up.
Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen.

Hohberg

Farbe und Stil
Mode und Make-up
Sybille Roll / Kerstin Berg
214449 € 30,00
Fr, 21.03.14, 17:30 - 20:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
Tipp der Außenstelle:
Die Frauen informieren sich über Mode und Make-up und die Männer kochen. Nach dem Kurs ab 20 Uhr sind sie bei ihren Partnern im Kochkurs (307424, Seite 140) zum Essen eingeladen.
Materialkosten: 6,00 €.

Farbe und Stil
Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214448 € 30,00
Fr, 14.03.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Materialkosten: 6,00 €.

Neuried

Farbe und Stil
Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214450 € 30,00
Fr, 09.05.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer
Materialkosten: 6,00 €.

Make up für junge Frauen
ab 13 Jahren
Dodo Enders
214440 € 18,00
Fr, 09.05.14 - 16.05.14
16:30 - 18:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Tagungsraum 301
In diesem Schminkworkshop lernt ihr in kurzer Zeit, euch mit wenigen Mitteln optimal zu pflegen und für alle Anlässe zu schminken. Ob für Schule, Beruf oder erstes Date, Vorstellungsgespräch oder ein Fest - ihr seid dem Anlass entsprechend gestylt und trotzdem natürlich.
Bitte mitbringen: falls vorhanden eigene Pinsel, Schminkzeug, Pflegeprodukte

Zeitlose Schönheit - Make up kennt keine Altersgrenze
Schminkworkshop für Frauen im besten Alter
Kerstin Berg / Sybille Roll
132/214480 € 30,00
Fr, 24.01.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Die Zeichen der Zeit hinterlassen Spuren in jedem Gesicht. Ob trockenere Haut, Fältchen, Pigmentveränderungen, rote Äderchen oder nicht mehr ganz so straffe Gesichtskonturen.
Die reifere Haut hat besondere Ansprüche an ein Make up. Ein frisches, attraktives und oft auch jüngeres Aussehen durch ein gut aufgetragenes Make up ist jetzt wichtiger als Show-Effekte.
In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt mit einfachen Techniken wie Sie Ihre Vorzüge betonen und auf was Sie achten sollten.
Materialkosten: 7,00 € inkl. schriftl. Unterlagen.
Bitte ungeschminkt erscheinen und bei Bedarf Vergrößerungsspiegel zum Aufstellen mitbringen.

KUNSTSCHULE ERWACHSENE

Fachklasse: Freie Malerei
Gianfranco P. Figurelli
204118 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
19:30 - 21:45 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Freie Malerei
Marianne Hopf
204119 mtl. 57,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
09:00 - 12:00 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Zeichnen / Grafik
Diethard Laschke
204120 mtl. 36,50 €
Di, 01.10.13 - 23.09.14
19:30 - 21:00 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 1
Ewald Weinald
204122 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
18:00 - 20:15 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 2
Hans-Eike Röschmann
204123 mtl. 47,50 €
Do, 03.10.13 - 25.09.14
9:00 - 11:15 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Aquarell 3
Ewald Weinald
204124 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
15:00 - 17:15 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Grundlagen der Malerei und Zeichnung
Marianne Höpf
204117 mtl. 47,50 €
Mo, 7.10.13 - 29.09.14
09:30 - 11:45 Uhr, 37 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Kunst-Werkstatt
Veronika Pögel
204146 mtl. 47,50 €
Do, 10.10.13 - 25.09.14
19:45 - 22:00 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Kunst-Werkstatt
Manfred Schlindwein
204147 mtl. 47,50 €
Do, 10.10.13 - 25.09.14
19:45 - 22:00 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 3

i Information

KUNSTSCHULE Offenburg
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg

Tel: 0781 9364-320
Fax: 0781 9364-312

mail@kunstschule-offenburg.de
www.kunstschule-offenburg.de

Fachklasse: Bewegung - Tanz - Kunst
Rica Matthes, Karolin Stächele
204167 mtl. 36,50 €
Do, 10.10.13 - 25.09.14
20:00 - 21:30 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Fotografie
Karl Heinz Warkentin
204184 mtl. 47,50 €
Di, 01.10.13 - 30.09.14
19:30 - 21:45 Uhr, 39 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fachklasse: Fotografie
Tanja Truoel / Andrea Budzinski
204185 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
10:00 - 12:15 Uhr, 38 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

KunstZeit 2014
Ein Basisstudium der Künste am Vormittag

Im Januar 2014 startet erneut die „KunstZeit“ - ein Studium der Künste am Morgen, das vor 8 Jahren erfolgreich ins Leben gerufen wurde. Es ist speziell auf die Personengruppe zugeschnitten, die bevorzugt am Vormittag ein Studium in den Künsten in Anspruch nehmen möchte.

KunstZeit 2014
Ein Basisstudium der Künste am Vormittag
204254 mtl. 160,00 €
Mo, Di, Mi, 27.01.14 - 01.06.14
09:00 - 12:00 Uhr, 47 Termine
Offenburg Kunstschule Atelier 1/Atelier 2

FACHANWALT FÜR ERBRECHT

☑ Testament
☑ Erbstreit
☑ Pflichtteil
☑ Schenkung
☑ Vorsorgevollmacht
☑ Patientenverfügung

Wolfgang Greber, LL.M.
Fachanwalt für Erbrecht

Kanzlei Greber Roller
Lotzbeckstr. 32
77933 LAHR

07821 954 710
07821 954 9988
www.lahr-recht.de

HASU Küche und Wohnen
Moltkestrasse 2 | 77654 Offenburg
Tel. 0781-92429-0 | www.hasu.de
LEICHT

Eröffnung der Abschlussausstellung Abendstudium Bildende Kunst und Theater 2013/14

Sa, 19.07.14 - 20.07. 16:00 Uhr , Kunstschule Offenburg

Das Thematische Sonntagsatelier

Nehmen Sie unser neues Sonntagsangebot wahr und tauchen Sie für einen Tag in ein ausgewähltes künstlerisches Lernfeld ein. Lernen Sie dabei auch unsere Atelierräume und Dozenten der Kunstschule Offenburg kennen. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten!

Thema: Zeichnen
Der schnelle und kreisende Strich
Jutta Eisleben
204414 € 44,00
So, 19.01.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Aktzeichnen- Grundlagen
Dieter Klumpp
204415 € 54,00
So, 16.02.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Aktmalerei- Grundlagen
Dieter Klumpp
204416 € 54,00
So, 16.03.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Der schnelle Strich
Gesehen und festgehalten
Ewald Weinald
204417 € 44,00
So, 06.04.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Zeichnen und Aquarellieren im Freien
Diethard Laschke
204418 € 44,00
So, 29.06.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: die Ölmalerei
bei offenen Fenster und sanften Windhauch
Martin Sander
204419 € 44,00
So, 18.05.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Kurzkurse / Workshops

Grundlagen der Aquarellmalerei
Diethard Laschke
204401 € 135,00
Mi, 30.04.14 - 16.07.14
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Was die Tiere bewegt...
Zeichnerische Übungen gepaart mit genauen Beobachtungen
Gudrun Caroline Flach
204404 € 108,00
Di, 04.02.14 - 01.04.14
19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Kurz und bündig

Hinter dem Kursangebot „ Kurz und bündig“ verbirgt sich ein besonderes Angebot für Interessierte, die entweder nur über ein begrenztes Zeitkontingent verfügen, oder sehr kompakte Themeneinheiten suchen, um ihr zeichnerisches und malerisches Repertoire zu ergänzen.

Zeichnen 1
Kugeln, Eier und Früchte
Cristina Ohlmer
204420 € 44,00
Do, 16.01.14 - 23.01.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 2
Kisten und Schachteln, Ecken und Winkel
Cristina Ohlmer
204421 € 44,00
Do, 30.01.14 - 06.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 3
Linien, Flächen, Perspektiven
Cristina Ohlmer
204422 € 44,00
Do, 13.02.14 - 20.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 4
Hell und Dunkel, Licht und Schatten
Cristina Ohlmer
204423 € 44,00
Do, 13.03.14 - 20.03.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 5
Portrait zeichnen, Gesichter erfassen
Cristina Ohlmer
204424 € 44,00
Do, 27.03.14 - 03.04.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 6
Körper und Aktzeichnen
Cristina Ohlmer / Stephanie Waßmuth
204425 € 54,00
Do, 10.04.14 - 08.05.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 1
Schwarz und Weiß, Rot und Blau, Grün und Gelb
Cristina Ohlmer
204426 € 44,00
Do, 15.05.14 - 22.05.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 2
Farbe und Licht
Cristina Ohlmer
204427 € 44,00
Do, 05.06.14 - 26.06.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 3
Nähe und Weite- Farbperspektiven
Cristina Ohlmer
204428 € 44,00
Do, 03.07.14 - 10.07.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fotografie

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204476 € 75,00
Do, 08.05.14 - 05.06.14
19:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografie: Portraits leicht gemacht
Karl Heinz Warkentin
204478 € 64,00
Do, 09.01.14 - 13.02.14
19:30 - 21:45 Uhr, 4 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografie: Foto Nocturno
Karl Heinz Warkentin
204479 € 115,00
Do, 31.07.14 - 11.09.14
21:00 - 23:45 Uhr, 7 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie
Andrea Budzinski
204480 € 67,50
Do, 07.11.13 - 05.12.13
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie 3
Andrea Budzinski
204482 € 67,50
Mo, 05.05.14 - 02.06.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Bildgestaltung
Andrea Budzinski
204483 € 18,00
Sa, 01.02.14, 11:00 - 16:00 Uhr
Artforum 57, Fotoatelier

Kinderportraits
Andrea Budzinski
204485 € 56,00
Mo, 05.05.14 - 02.06.14
10:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografieren mit der Lochkamera
Andrea Budzinski
204486 € 75,00
Mi, 12.03.14 - 09.04.14
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Kunstgespräche

Wege zur zeitgenössischen Kunst

Die Kunstschule bietet einmal monatlich, immer Mittwochabends, ein Forum für den Bereich der Kunstgeschichte an. Durch unterschiedliche thematische Schwerpunkte führen die Kunstgespräche auf besondere Art und Weise in die Geschichte der Kunst ein. Sie öffnen interessierten Laien einen Diskussions- und Gesprächsraum, der durch anschauliches Bildmaterial unterstützt wird.

Arte Povera: Der große Aufbruch
Dr. Monika Joggerst
204493 € 10,00
Mi, 22.01.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Vor Ort: Die Staatsgalerie Stuttgart - von 1300 bis heute
Dr. Monika Joggerst
204495 € 10,00
Sa, 22.03.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Kassenbereich, um 11:00 Uhr. Anreise und Museumseintritt auf eigene Kosten.

Yoko Ono
Dr. Monika Joggerst
204494 € 10,00
Mi, 19.02.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Closlieu

Malraum für Ausdruck
Malen nach der Methode Arno Stern
Ein Raum: in der Mitte leuchtende Farben, nebeneinander in Schälchen angeordnet, durch unzählige Pinselstriche bunt gesprenkelte Wände, an denen auf großen weißen Blättern gemalt wird. Jeder malt, wie es für ihn passt, ohne Kommentare und Belehrungen, ohne Druck und Vorgaben.

Closlieu 1
Werner Nagel Gebühr: 62,00 €
822433 (inkl. Material)
Do, 15:00-16:30 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

Closlieu 2
Werner Nagel Gebühr: 62,00 €
822430 (inkl. Material)
freitags, 17:30 -19:00 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

Haute école des arts du Rhin
ÉCOLE SUPÉRIEURE
DES ARTS DÉCORATIFS
DE STRASBOURG

Kunstschule Offenburg

KUNSTSCHULE OFFENBURG

Sommerakademie der Künste

25. bis 29. August 2014
08. bis 12. September 2014

HAUTE ÉCOLE DES ARTS DU RHIN STRASBOURG

gefördert mit Mitteln vom
favorisé avec les moyens de

E-Werk Mittelbaden
Daheim gut versorgt

www.kunstschule-offenburg.de | www.hear.fr

Stierkampf spaltet die spanische Nation

Von Johanna Kasper

Immer wieder schafft es das nationale Erkennungszeichen Spaniens, der Stierkampf, im eigenen Land für Unruhe und Schlagzeilen zu sorgen. Andere Nationen können beobachten, dass die Spanier in Bezug auf diese Tradition nicht einer Meinung sind.

Bereits 2012 wurde der Stierkampf durch einen parlamentarischen Entscheid in Katalonien verboten, das als autonome Region Spaniens selbst entscheiden kann. Dadurch kam die Diskussion über den Stierkampf als Kulturgut und spanische Tradition in Gang. Doch was hat es mit dem Stierkampf überhaupt auf sich?

Der Stierkampf existiert nicht nur in Spanien, sondern auch im Süden Frankreichs und in einigen Ländern Lateinamerikas. Dort ist er jedoch nicht annähernd so populär wie in Spanien. Kämpfte früher der Torero auf dem Rücken eines Pferdes gegen den Stier, so steht er diesem heute Auge in Auge in der Arena gegenüber. Was sich hingegen nie geändert hat, ist der Todesstoß, der am Ende jedes Kampfes steht. Besonders in Pamplona bildet der traditionelle Stierkampf neben dem berühmten Stierrennen durch die Stadt einen Höhepunkt des Festes „Los Sanfermines“. Der Torero als Protagonist des ganzen Spektakels trägt seit dem 18. Jahrhundert die typische, mit Pailletten besetzte Tracht in den Farben Rot und Gold. Die Pailletten sind nicht nur Schmuck, sondern dienen auch dazu das Tier zu blenden und somit in seiner Beweglichkeit und Orientierung einzuschränken. Das für den Stierkampf typische rote Tuch und die „banderines“, jene Speere, mit denen der Torero den Stier bewirft, gelangen unter großer Theatralik zum Einsatz und verleihen dem Stierkampf regelrechten Kunstcharakter.

Trotz dieser über Jahrhunderte gepflegten Tradition wurde in Katalonien, wo jedes Jahr mindestens 15 Kämpfe stattfanden, ein Stierkampfverbot erlassen. Jedoch spaltet dieses Verbot die Nation in zwei Lager. Auf der einen Seite stehen die Verfechter der „Kunst“. Sie betonen die Eleganz und Beweglichkeit des Toreros im Umgang mit dem roten Tuch. Deshalb werden die Toreros von den Sympathisanten regelrecht als Helden gefeiert, wobei jeder Kämpfer einen eigenen Stil entwickeln kann. Andere wiederum fürchten den Verlust dieses Kulturgutes und argumentieren, dass es gerade die Tradition des Stierkampfes ist, die andere Nationen trotz der kontroversen Thematik mit dem Land Spanien verbinden.

Auf der anderen Seite stehen die Befürworter eines solchen Verbotes, die zur Untermauerung ihrer Position die zahlreichen Unfälle, hervorgerufen durch die Unvorhersehbarkeit des Tierverhaltens, ins Feld führen. Das Hauptargument dieser Gruppe ist jedoch der Vorwurf der Tierquälerei. Nach ihrer Auffassung dient der Stierkampf ausschließlich dem Zweck, das Tier zu quälen, da dieses einer enormen Stresssituation ausgesetzt wird, die Orientierung verliert, mit Speeren beworfen wird, nur um am Ende des Spektakels getötet zu werden. Deshalb ist es kein Wunder, dass sich vor allem Tierschützer für das Verbot des Stierkampfes stark machen.

Ein weiterer Grund weshalb die spanische Stierkampftradition im Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion steht liegt im abnehmenden Interesse der jungen Generation an dieser Jahrhunderte alten Tradition. Junge Spanier bevorzugen heute eher Fußball, Motorsport o.ä. Ein Besuch in einer Stierkampfarena bildet dagegen eine Ausnahme. Dies gab unter anderem Anstoß für eine Unterschriftensammlung, welche die Stierkampfbranche durchführte. Über 600.000 Stimmen wurden für den Erhalt dieses Spektakels gesammelt. Deshalb wurde der Stierkampf im November 2013 von der spanischen Regierung zu einem schützenswerten Kulturgut erklärt, welches den Stierkampf als kulturelles und materielles Erbe aller Spanier garantiert und damit theoretisch auch das Stierkampf-Verbot in Katalonien wieder außer Kraft setzt. Diese Aktion zeigt allerdings, wie sehr die Branche des Stierkampfes um ihre Zukunft fürchtet. Die Debatte über das Pro und Kontra des Stierkampfes wird auch weiterhin die Geister scheiden und sicherlich noch lange für spannende Schlagzeilen und kontroverse Diskussionen sorgen.

Foto: Michael Lemke / pixelio.de

Eine Übersicht über Veranstaltungen zum Semesterschwerpunkt „Spanien“ finden Sie auf den Seiten 12/13.

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAUKLINIKUM OFFENBURG 106

BESONDERE THEMEN 107
- Feng Shui, Reiten 107
- Kampfkunst 109

ENTSPANNUNG 109
- Massage 109
- Meditation 110
- Qi Gong 111
- Tai Chi, Yoga 112
  - Hatha Yoga 113
  - Kundalini Yoga, Weitere Yoga Kurse 115
- Aqua-Fitness 118
  - Weitere Yoga Kurse 123

BEWEGUNG 123
- Kinder und Jugendliche 123
- Fitness 123
  - Step & More, Zumba® 123
  - Drums Alive® 126
  - Fitness 127
  - Fitness spezial, Nordic Walking 129
- Pilates 130
- Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden 132
  - Wirbelsäulengymnastik 132
  - Rückenschule, Rücken-Fit 133
  - Bewegungstraining über 60 134

HEILMETHODEN 135
- Naturheilkunde 135

ERNÄHRUNG 137
- Kochen, ... für Kinder und Jugendliche 137
- Gemüse, Fleisch und Fisch 139
- Internationale Küche 139
- Besondere Themen 142
- Backen 143
- Getränke 145

Krankenkassen fördern VHS-Kurse 108

Gesundheit

Redaktioneller Beitrag
Wir errichten keine Denkmäler 138

Übersicht Entspannungskurse 110

Übersicht Yoga-Kurse 114

Übersicht Bewegungskurse 128

Foto: © Veronika Vasilyuk - Fotolia.com

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAUKLINIKUM OFFENBURG

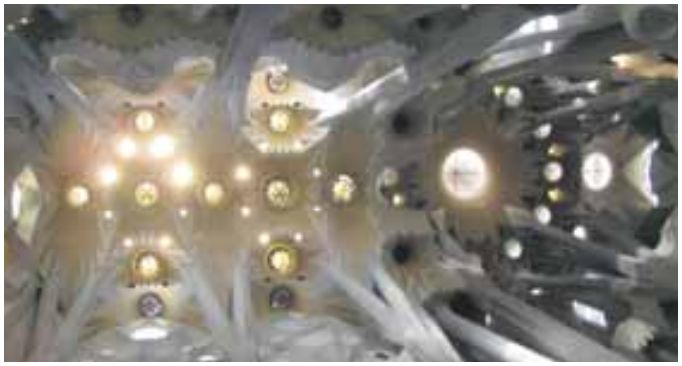
Die Vorträge dieser Reihe greifen medizinische Themen von allgemeinem Interesse auf und werden allgemeinverständlich gehalten. Sie erhalten Informationen auf aktuellstem wissenschaftlichen Standard. Anliegen der Reihe ist es, Meinungen und Erkenntnisse der wissenschaftlichen Medizin einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Vorträge leisten damit auch einen Beitrag zur Orientierung im Bereich des „Gesundheitsmarktes".
Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos.

Migräne - ein unabänderliches Schicksal?

Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Mehr als acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Migräne. Während einer Migräneattacke treten nicht nur starke Kopfschmerzen auf, sondern auch andere Beschwerden, aufgrund derer die Betroffenen ihrer Arbeit und anderen Alltagsaktivitäten nicht nachgehen können. Häufige Migräneanfälle können daher die Lebensqualität massiv einschränken. Neben klassischen Schmerzmitteln wurden neue Medikamente entwickelt, die eine bessere Wirksamkeit bei Migräneattacken zeigen. Doch mindestens ebenso wichtig sind Maßnahmen zur Vorbeugung, die Migräne zwar nicht heilen, aber die Häufigkeit von Kopfschmerzattacken deutlich senken können.
Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig ist Chefarzt der Neurologischen Klinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns?

Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Di, 21.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Für die Lebensqualität im Alter ist die Gesundheit des Gehirns von wesentlicher Bedeutung. Gehirn und Nervensystem sind nicht nur für Denken und Erinnern zuständig, sondern auch für den Antrieb, das Gefühlsleben und für die Steuerung von Gleichgewicht, Koordination und Motorik. Zwar lässt die Leistung des Gehirns im Alter in gewissem Umfang nach, ein echter geistiger Abbau, zum Beispiel Demenz, ist jedoch stets ein Zeichen von Krankheit.
Der Vortrag stellt dar, wie sich normales und krankhaftes Altern des Gehirns auswirken und ob es Möglichkeiten gibt, dem durch einen gesunden Lebensstil entgegen zu wirken.
Prof. Dr. Klaus Schmidtke ist Ltd. Abteilungsarzt Neurogeriatrie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Klausenbach, Nordrach.
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.



Doping im Alltag - ein Tabuthema

Energie mit Medikamenten schöpfen?
Christian Reiß
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Die Dunkelziffer der regelmäßigen Nutzer halblegaler oder illegaler Dopingmittel steigt kontinuierlich. Ursache hierfür ist das sich immer schneller drehende Rad im beruflichen wie im privaten Bereich. Viele Menschen fühlen sich den Aufgaben des Alltags, der Bewältigung von Belastungen und Anforderungen nicht mehr gewachsen.
Die Zahl der regelmäßigen Nutzer von Mitteln zur Beruhigung oder als Stimmungsaufheller steigt kontinuierlich.
Wann können Medikamente unterstützen, wo lauern Gefahren, wann droht Abhängigkeit - und wo können sich Betroffene oder deren Angehörige hinwenden, um Hilfe zu bekommen?
Christian Reiß ist Stv. Leiter der Zentralapotheke des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach.
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Irrglauben zum Thema Abnehmen „Diät - Mythen"

Bernhard Stunder
Di, 29.04.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Welcher Mensch hat nicht schon einmal versucht ein paar Pfunde loszuwerden? Ob mit Atkins-Diät, FdH, Brigitte-Diät, Kohlsuppendiät... es gibt unzählige Diätmethoden. Aber der darauf folgende Jojo-Effekt lässt nicht lange auf sich warten und fast immer folgt eine Gewichtszunahme und evtl. sogar eine Muskelabnahme. Dabei stellt sich der eine oder andere die Frage, ob Diäten überhaupt sinnvoll sind oder nur Diätlügen? An diesem Abend gibt der Referent zu dem Thema Infos und Tipps für eine energiereduzierte, gesunde Ernährung.
Bernhard Stunder ist Diätassistent, Ernährungs- und Diabetesberater am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Sich selbst und dem Leben achtsamer begegnen - in Balance bleiben

Ursula Hansert
Mi, 14.05.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Ein fordernder Job, Partner und Familie, die ihr Recht einfordern und dazu der ganz normale Alltag, der täglich bewältigt werden will. Immer mehr Menschen fühlen sich dabei überfordert und suchen nach neuen Wegen.
Weshalb werden einige Menschen besser mit Krisen, Misserfolgen und langanhaltenden Stresssituationen fertig als andere? Weil sie in schwierigen Situationen ihre seelische Widerstandskraft aktivieren können - sie sind besonders resilient. Statt den Fokus auf die Frage zu legen „Was macht mich krank?", setzt Resilienz bei dem Gedanken „Was hält mich gesund?" an und hilft somit völlig neue Impulse zu setzen. Ein Schritt dieses neuen Weges ist, sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen und dies gezielt zu üben, z.B. mit Meditation.
In dem Vortrag wird erläutert, was Resilienz beinhaltet und welche Ansatzpunkte es gibt, dieses Wissen für sich umzusetzen, um im beruflichen und privaten Alltag in Balance zu bleiben. In den Vortrag integriert ist eine Achtsamkeitsübung, die vom Publikum unter Anleitung durchgeführt werden kann.
Ursula Hansert ist Diplom Pädagogin der
AOK Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein.
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

BESONDERE THEMEN

Hohberg

Demenz

Dr. Oliver Herrmann

Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Demenz in ihrer vielfältigen Form wird aufgrund der Bevölkerungsentwicklung ein sehr wichtiges Gesundheitsthema. Bereits jetzt leiden in Deutschland über eine Million Menschen in Deutschland an Demenz. Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl der pflegebedürftigen Demenz-Patienten voraussichtlich verdoppeln, so die Aussage im Demenz-Report 2011 des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Entwicklung. Damit verbunden sind erhebliche Herausforderungen an das Gesundheitssystem und die Angehörigen der Betroffenen.
Leider wird Demenz auch oft zu spät erkannt und falsch oder gar nicht therapiert. Im Vortrag erfahren Sie, was Demenz charakterisiert und wie man den normalen Alterungsprozess von einem krankhaften unterscheiden kann. Ziel sind ein frühes Erkennen und die Behandlung der Krankheit.
Im Anschluss an den Vortrag haben Sie Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

Augentraining für bessere Sehkraft

Ralf Stritzel

300012 € 33,00
Sa, 29.03.14, 09:00 - 15:00 Uhr
VHS, Seminarraum 202

In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen und des ganzen Körpers. Sie bekommen Selbstheilungstechniken an die Hand, die Sie anwenden können, um Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Durch Anwendung dieser altbewährten Übungen wird die Sehkraft gestärkt. So können Sie durch eigenes Handeln optimale Gesundheit der Augen erlangen.

Vital und schön durch isometrisches Gesichtsmuskeltraining

Elke Reichelt

300018 € 41,00
Sa, 17.05.14, 14:00 - 18:00 Uhr
Sa, 24.05.14, 14:00 - 16:30 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 202

Bereits in jüngeren Jahren können die Gesichtsmuskeln beginnen zu erschlaffen, was mit zunehmendem Alter fortschreitet. Man kann jedoch entgegenwirken, indem man die Gesichtsmuskeln gezielt trainiert, so dass eine jugendliche und straffe Gesichtsform zurückerlangt bzw. erhalten werden kann. Die eigenen Hände werden dabei mit bestimmten Griffen als Widerstand für eine kurzfristige und größtmögliche Anspannung (Isometrik) der einzelnen Gesichtsmuskelgruppen eingesetzt.
Die Kursleiterin gibt außerdem Hinweise zur Hautpflege, zur Vermeidung kosmetischer Fehler, sowie zu einem entspannten Gesicht und einer harmonischen Mimik.
Bitte mitbringen: Tischstandspiegel, Schreibzeug, ein Paar auskochbare Baumwollhandschuhe (Drogeriemarkt). 2,00 Euro für Skript

Feng Shui

Raumgestaltung durch Feng Shui

Jutta Heider

300022 € 12,00
Mi, 14.05.14, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Da wir 70 % unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen, lohnt es sich, diese gut zu gestalten.
Der Raum von Wohnungen und Büros kann nach Kriterien der Funktionalität und der Ästhetik gestaltet werden. Durch Feng Shui wird eine harmonische Wohn- und Arbeitsatmosphäre erzeugt und somit positive Energien in Lebens- und Arbeitsbereiche gebracht. Mit optimaler Farbauswahl wird die jeweilige Lebens- und Arbeitssituation verändert oder verbessert.
Bitte mitbringen:
Wohnungsgrundriss oder -skizze

Reiten

Neuried

Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden

Zwergenreiten für Kinder von 3-6 Jahren

Daniela Rix

300028 € 15,00
Di, 22.04.14, 10:00 - 12:15 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77

Dieser Kurs ist mit geführtem Reiten ein erster Schritt für Ihr Kind in die Welt der Pferde.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Rund ums Pferd

Western-Pony Reiten für Kinder von 7-14 Jahren

Daniela Rix

300032 € 18,00
Fr, 25.04.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die das Lebewesen Pferd spielerisch kennen lernen wollen. Inhaltlich gibt es einen Einblick in die Themen Pflege und Umgang, Fütterung und Haltung, sowie Führen und Reiten. Diese werden in theoretischen und praktischen Elementen altersgerecht vermittelt. Ein erster Einstieg in die Welt der Pferde.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Bodenarbeit mit dem Pferd

Daniela Rix

300050 € 23,00
Sa, 29.03.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77

In diesem Kurs befassen wir uns mit dem Lebewesen Pferd vom Boden aus. Wie lernt ein Pferd? Führen des Pferdes am losen Strick, Weichen der einzelnen Körperteile (Kopf, Hals, Schulter, Hinterhand), rückwärts Richten, Anhalten am Strick und Anhalten auf Stimme werden Inhalt dieses Kurses sein.
Wir werden lernen, unsere Kommunikation mit dem Pferd zu verbessern und dabei Führungsqualitäten entwickeln und gegenseitiges Vertrauen aufbauen. Sollte es der zeitliche Rahmen zulassen, werden wir mit unseren Pferden auch an verschiedenen Hindernissen arbeiten.
Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich zunächst einmal mit dem Pferd vom Boden aus beschäftigen wollen und auch für diejenigen, die ein eigenes Pferd haben und ihr Pferd einmal auf eine andere Art schulen wollen. Das Pferd darf in diesem Fall gerne mitgebracht werden.
Sinnvoll und notwendig ist die Bodenarbeit bei Jungpferden vor dem Anreiten, zur Klärung der Rangordnung zwischen Mensch und Pferd und bei Verladeproblemen jeglicher Art.
Bitte mitbringen: Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE

Kurse, die dieses Logo tragen, werden von den aufgeführten Krankenkassen in angegebener Weise bezuschusst.

VHS und AOK:
„Gemeinsam auf Kurs - Richtung Gesundheit“

Für **AOK**-Versicherte sind entsprechend gekennzeichnete Kurse aus der Tabelle kostenfrei. Bitte geben Sie Ihre AOK-Versicherungsnummer bei der Anmeldung an.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr

mhplus Krankenkasse.

Die mhplus erstattet Ihren Versicherten 80% der Kursgebühr von Kursen der Tabelle, maximal 120,00 Euro je Kurs.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr

Für Versicherte anderer Kassen gilt:

Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenerstattung individuell regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich direkt an Ihre Krankenkasse.

Nach Kursende erhalten die Teilnehmenden unserer Präventions- und Entspannungskurse bei 80% Anwesenheit eine Teilnahmebescheinigung, die sie bei ihrer Krankenkasse einreichen können.

		AOK	mhplus
Kursnummer	Kurstitel	100 %	80 % max. 120€ /Kurs
132301104, 301106	Spannungen loslassen...	X	X
132301120, 301122	Autogenes Training	X	X
301204, 301206	Qi Gong “Die Acht Brokate”	X	X
301212	Qi Gong – Lou Yong	X	X
301216	Qi Gong für EinsteigerInnen und Auffrischer	X	X
301218	Qi Gong für Fortgeschrittene		X
301322	Tai Chi Chuan zum Kennen lernen	X	X
301324	Tai Chi Chuan am Morgen - Einführung	X	X
301328	Tai Chi Chuan - Weiterführung		X
301348	Tai Chi Chuan – Kurzform intensiv		X
132301504, 301505, 301506	Kinderyoga	X	X
132301508, 301509, 301510	Yoga für Jugendliche	X	X
132301514, 301516	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Auffrischer	X	X
132301528 – 132301538, 301520 - 301534	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Mittelstufe	X	X
132301542, 301542	Hatha Yoga für Mittelstufe		X
301546	Hatha Yoga für Fortgeschrittene		X
132301550, 301550	Hatha Yoga nach Sivananda		X
132301557, 132301558, 301559 - 301561	Kundalini-Yoga		X
301562	Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus		X
132301566 – 132301570, 301564 - 301568	Yoga für einen gesunden Rücken		X
301580	Business Balance durch Yoga		X
301588	Yoga und Entspannung		X
301590	Hatha Yoga & Gymnastik		X
301592	Yoga am Samstag		X
132302142 – 132302158, 302102 - 302144	Aqua-Fitness		X
302164	Aqua-Jogging		X
302166	Aqua-Balance		X
302402	Nordic Walking für EinsteigerInnen		X
302404	Nordic Walking für EinsteigerInnen 50 plus		X
302406	Nordic Walking für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene		X
132302507, 302502 - 302510	Pilates-Training für EinsteigerInnen		X
132302522, 302514 - 302540	Pilates-Training für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene		X
302548, 302550	Pilates am Morgen		X
302552	Pilates		X
302554	Pilates-Training After-Work		X
302600	Beckenbodengymnastik		X
132302618, 302604	Wirbelsäulengymnastik		X
132302606, 302606	Wirbelsäulengymnastik – fortlaufender Kurs		X
302628, 302630	Rückenschule		X
302632 - 302638	Rücken - Fit		X
132302650, 302650	Rücken – Fit im Alltag		X
302710, 302712	Mit 60 fängt das Leben an		X

Neuried

Horsepainting - Pferde bemalen und schmücken

für Kinder von 6 - 13 Jahren
Daniela Rix
300055 € 18,00
Di, 19.08.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Es wird verschiedene Teams geben, die ihr Pony bzw. Pferd unter einem selbstbestimmten Motto bemalen und schmücken dürfen. Wir werden daran anschließend Fotos von den Teams mit ihren Pferden machen und danach zu einem Geländeritt aufbrechen. Nach unserer Rückkehr auf den Hof werden wir die Pferde gemeinsam abschmücken und eventuell abduschen.
Bitte mitbringen: Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Evtl. eigene Kamera für Fotos.

Neuried

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Reiten für Erwachsene
Daniela Rix
300065 € 38,00
Sa, 07.06.14, 09:30 - 12:30 Uhr
Fr, 13.06.14, 17:00 - 20:00 Uhr
2 Termine
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Sie wollten schon immer mal auf einem Pferd sitzen oder Ihren Jugendtraum verwirklichen? Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen oder etwas Wundervolles zu wiederholen. In diesem Kurs soll Erwachsenen die Möglichkeit gegeben werden, sich mit dem Lebewesen Pferd auseinander zu setzen. Außerdem soll Motivation und Unterstützung gegeben werden, sich diesem Lebensbereich ganz neu oder wieder zu nähern. Jede/r bekommt die Möglichkeit, durch Pferdearbeit am Boden und/oder auf dem Pferderücken das Zusammensein mit den Pferden intensiv und ohne Angst zu erleben. Nur Mut - zum Reiten ist es nie zu spät.
Bitte mitbringen: Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Kampfkunst

Selbstverteidigung

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Bruno Lefevre
300116 € 36,00
Di, 25.03.14 - 24.06.14
17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
In diesen Kurseinheiten werden euch Kampftechniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und in Stresssituationen angewandt werden können.
Ziel des Kurses ist, Vertrauen in eure eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren zu entwickeln. Ihr lernt, euch angstfrei und selbstsicher zu bewegen. Der Kurs ist für alle geeignet, ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Effektive Selbstverteidigung für Jedermann/ -frau

Michael Haselein
300118 € 36,00
Fr, 23.05.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 24.05.14, 09:30 - 12:30 Uhr
2 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
In diesem komprimierten Wochenendseminar werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um sich sinnvoll gegen einen scheinbar kräftigeren Gegner zur Wehr zu setzen.
Das Prinzip des Lehrgangs beruht auf dem Satz „weniger ist mehr“. Gleiche Techniken können in den unterschiedlichsten Situationen angewandt werden, was bei einer Stresssituation sehr sinnvoll ist, da man wenig Zeit hat, sich aus vielen verschiedenen Technikvarianten die gerade passende auszusuchen.
Teilnehmen kann jede/r ab 14 Jahre.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Foto: olga meier-sander / pixelio.de

ENTSPANNUNG

Massage

Hohberg

Reflexzonenmassage am Fuß

für Babys ab 6 Monate bis 16 Monate
Marianne Wörter
301002 € 20,00
Mi, 19.03.14 - 26.03.14
15:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Ein Grundkurs für Mamas/Papas mit ihrem Baby. Sie lernen die Füße ihres Babys streichen und massieren mit dem Hintergrundwissen der Fußreflexzonenmassage. Die Kleinen entspannen und genießen die Wohltat der Fußmassage. Am Fuß zeigen sich Zonen, durch deren Be-Hand-lung Selbstheilungskräfte gefördert werden.

Reflexzonenmassage am Fuß

Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
301004 € 32,00
Mi, 16.07.14 - 13.08.14
19:45 - 21:05 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Sie erlernen die Technik der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt. Gemeinsam lernen wir die einzelnen Reflexzonen und Ausgleichsgriffe kennen. Wir üben gegenseitig an unseren Kurspartnern. Am Ende des Kurses können Sie auf eine Auswahl an Fußübungen zurück greifen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Massage - einfach und effektiv

für Paare
Wolfgang Zissler
301006 € 35,00
Sa, 31.05.14, 09:00 - 17:30 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage. Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle“ als Wärmevorbereitung werden wir ebenfalls ausprobieren.
Ziele: Lösen von Verspannungen, Wahrnehmung des Körpers, Entspannen und Wohlfühlen.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „paarweise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen, kurze Hose, 4 Frotteehandtücher, dicke Socken

Hautnah - Wir nehmen uns Zeit füreinander

Massage für Paare
Monika Trautmann
301008 € 27,00
Sa, 05.04.14, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Raum 114 - Bewegung
In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich selbst und andere zu verwöhnen. Erleben Sie, dass es Ihnen selbst gut tun kann, andere zu berühren und zu massieren. Sie haben Zeit zum Ausprobieren und erhalten praxisnahe Tipps sowie Anleitungen mit Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge. Gewinnen und Schenken Sie sich so gemeinsam neue Energie.
Kursgebühr inkl. anteilige Kosten für Kopien und Massageöl/Paar.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „paarweise" Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, warme, dicke Socken, Getränk

Kirschkernkissen, Kastanien und Co.

Barbara Schmittner / Claudia Nadler
301012 € 25,00
Sa, 08.03.14, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 112 - Bewegung
... vielen sind diese Materialien zum Beispiel als Wärmekissen bekannt. Darüber hinaus gibt es noch andere Möglichkeiten, diese hilfreich einzusetzen. Die verschiedenen Materialien beeinflussen z. B. positiv die Elastizität des Bindegewebes, können Verspannungen lösen und das Körpergefühl verbessern. Neugierig geworden? Wir laden Sie ein mit Übungen aus der Eutonie, die unterschiedlichsten Materialien kennen zu lernen, sich damit kreativ zu beschäftigen und gleichzeitig etwas Gutes für sich zu tun.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Getränk

Meditation

Zen-Meditation

Regelmäßige Zen-Meditation kann unseren Alltag tiefgreifend bereichern. Sie kann zu mehr Gelassenheit, innerer Freude, Achtsamkeit und Weisheit führen. Zen-Meditation gibt uns neue schöpferische Kraft, Halt und Richtung für unser Leben, da sie uns rückbindet an unseren Urgrund, die Quelle, aus der alles Dasein entspringt. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist.
Zunächst werden Haltung, Atemtechnik und Konzentration beim Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation) vorgestellt und in allen Kurseinheiten geübt und vertieft. Im Verlauf des Kurses werden auf Wunsch der TeilnehmerInnen und in Absprache mit ihnen verschiedene weitere Themen (z.B. ZEN im Alltag, Zen im Kloster, Buddhismus) besprochen.

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
132/301054 € 39,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301056 € 39,00
Mi, 28.05.14 - 09.07.14
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Meditation in Bewegung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Nicole Hurst
301050 € 48,00
Mi, 14.05.14 - 09.07.14
19:30 - 20:50 Uhr, 7 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, denen es schwer fällt zu entspannen und ihre Gedanken auszuschalten, um in eine meditative Haltung zu kommen.
Die Meditationstechniken sind auf Bewegung und Entspannung ausgerichtet. Sie erfahren, sich bewusst wahrzunehmen, um innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu erleben. Gute Voraussetzungen bringen Sie mit, wenn Sie offen sind für Neues und bereit sind, sich auf sich selbst einzulassen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch

Hohberg

Meditation und Achtsamkeitspraxis

Claudia Günter
301070 € 34,00
Mi, 12.03.14 - 02.04.14
19:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Dieser Kurs führt uns in die Innenwelten des Körpers und der Seele. Wir können aus der Innenschau heraus zu innerer Ruhe, Frieden und Gelassenheit gelangen, nachdem wir uns so sehnen.
Wir lernen unsere ureigensten Ressourcen zu aktivieren und erhalten Zugang zu unseren individuellen Potentialen. Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns in Zeiten von Stress, Reizüberflutung und Überforderung neue Strategien und optimale Vorbeugungsmaßnahmen auszuüben für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Übersicht über die Entspannungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 12:00		Autogenes Training 132301120/ 301122 11:15-12:05 Uhr	Qi Gong-Lou Yong 301212 10:20-11:30 Uhr	Tai Chi Chuan am Morgen 301324 10:30-11:45 Uhr	
16:00 - 22:00 Uhr				Tai Chi Chuan Weiterführung 301328 16:30-17:50 Uhr	Tai Chi Chuan Kennenlernen 301322 17:30-19:00 Uhr
	Qi Gong - "Die Acht Brokate" 301204 / 301206 18:30-19:50 Uhr	Spannungen loslassen 301106 18:00-19:00 Uhr	Meditation in Bewegung 301050 19:30-20:50 Uhr	Qi Gong für Fortgeschrittene 301218 18:00-19:00 Uhr	
			Zen-Meditation 132301054 / 301056 19:45-21:15 Uhr	Tai Chi Chuan - Kurzform 301348 18:30-19:50 Uhr	
		Qi Gong für EinsteigerInnen 301216 19:10-20:20 Uhr	Reflexzonenmassage am Fuß 301004 19:45-21:05 Uhr		

Spannungen loslassen...

Ankommen, abschalten und sich wieder spüren mit lockeren Bewegungen und dann: genussvoll entspannen.
Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskelspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie den Unterschied: Sie können die Anspannung in den Muskeln spüren und sie loslassen.

Spannungen loslassen...

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Sigrun Riekenberg
132/301104 € 44,00
Di, 21.01.14 - 08.04.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Spannungen loslassen...

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Kurs läuft auch während der Ferien
Sigrun Riekenberg
301106 € 44,00
Di, 29.04.14 - 29.07.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training

Unser Alltag wird zunehmend hektischer - immer mehr Menschen leiden unter Stress. Das Autogene Training ist eine wirksame und anerkannte Methode, um das seelische Gleichgewicht und den inneren Entspannungsort zu finden.
Um aufzutanken werden wir nach einer kurzen Aufwärmphase mit Dehn- und Lockerungsübungen in jeder Kursstunde ein anderes Entspannungsthema wie z. B.: Eine Reise durch den Körper, innerer Arzt, Elementemeditation, Wasser, Erde, Luft und Feuer aufgreifen.

Autogenes Training

Barbara Lasch
132/301120 € 37,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
11:15 - 12:05 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training

Barbara Lasch
301122 € 37,00
Di, 29.04.14 - 15.07.14
11:15 - 12:05 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Qi Gong - Weg zur Gesundheit ist eines der ältesten Übungssysteme der Welt, welche darauf abzielen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen bestehen nur aus weichen Bewegungen, die ausgleichend, entspannend und stärkend wirken. Verhärtungen, Verspannungen und Blockaden werden durch geduldiges Üben aufgelöst, die Atmung normalisiert sich. Die Übungen helfen, zu sich selbst zu finden und Stress abzubauen. Sie stärken die Vitalkraft und das Immunsystem, beruhigen den Geist und das vegetative Nervensystem, wodurch sich auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Qi Gong beugt durch seine Übungen degenerativen Zivilisationskrankheiten vor.

Qi Gong „Die Acht Brokate“

Die Qi Gong - Acht Brockate entspricht den 8 edlen Übungen der ältesten Qi Gong Lehre, die durch Bildübertragungen übermittelt werden. Der Ursprung soll bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen und ist ein Teilgebiet der TCM.
Mit sanften und weichen Bewegungen werden die Übungen durchgeführt und bringen so den Fluss der Lebensenergie in Gang und fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch kombinierte Atem- und Bewegungübungen werden Blockaden und Verspannungen gelöst und der Energiefluss im Körper reguliert. Durch die auf das vegetative Nervensystem auswirkenden Übungen werden Stress abgebaut und Vitalität und Konzentration gefördert sowie Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Isabella Dumlu
301204 € 58,00
Mo, 27.01.14 - 07.04.14
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Isabella Dumlu
301206 € 58,00
Mo, 28.04.14 - 21.07.14
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong - Lou Yong

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hedda Janssen
301212 € 51,00
Mi, 19.03.14 - 04.06.14
10:20 - 11:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Lou Yong Tao Tö Ki ist eine chinesische und tibetische Bewegungskunst, welche Qi Gong und Tai Chi ähnelt und seit mehr als 5000 Jahren Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist. Das Ziel der Anwendung besteht darin, dass unsere Körperenergie wieder frei zirkuliert, wodurch körperliches und psychisches Gleichgewicht wieder erlangt werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Übungsreihe: Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong - Teil 1
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Rainer Kurschildgen
301216 € 41,00
Di, 25.02.14 - 13.05.14
19:10 - 20:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bei den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong handelt es sich um 15 fließende und sehr ausgewogen miteinander verbundene Übungen, die einen guten Einstieg in das Qi Gong ermöglichen. Sie sind bekannt für ihre Leichtigkeit und Eleganz. Charakteristisch ist die Verwendung von Bildern aus der Natur (Wolken und Berge), aus dem Tierreich (Kranich und Drache) und aus der Welt der Symbole. Sie erleichtern das Lernen der Formen und unterstützen das regelmäßige Üben. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Methoden wieder finden. Auch einzelne Formen aus dem Zyklus fördern bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination.
In diesem Kurs werden die Formen 1-8 aus dieser Reihe unterrichtet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong
Übungsreihe: Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong
für Fortgeschrittene
Rainer Kurschildgen
301218 € 52,00
Do, 13.03.14 - 24.07.14
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Großer Saal
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal an einem einführenden Kurs zu den 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong teilgenommmen haben und die Übungsreihe wiederholen und vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Urprinzip der immer wieder kehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo „gelaufen“ werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erlangen wir innere Ruhe und Entspannung. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und der Halteapparat unseres Skeletts kann gekräftigt werden. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden gefördert, somit handelt es sich bei der Übung um eine sinnvolle Prophylaxe gegen Stress und das „Burnout“ - Syndrom.
Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Tai Chi kann altersunabhängig erlernt werden.

Tai Chi Chuan zum Kennen lernen
Alice Pusch
301322 € 32,00
Fr, 04.07.14 - 25.07.14
17:30 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan am Morgen - Einführung
Alice Pusch
301324 € 80,00
Do, 06.03.14 - 03.07.14
10:30 - 11:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Gelernt wird der erste Teil der traditionellen Form des Yang-Stils in der Kleingruppe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan - Weiterführung
Alice Pusch
301328 € 86,00
Do, 06.03.14 - 03.07.14
16:30 - 17:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Vorausgesetzt wird der erste und zweite Teil der Kurzform. Der dritte Teil wird gelernt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan Kurzform intensiv
Alice Pusch
301348 € 86,00
Do, 06.03.14 - 03.07.14
18:30 - 19:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Zur Tai Chi -Kurzform- werden gute Kenntnisse der ganzen Kurzform vorausgesetzt. Die ganze Kurzform wird verfeinert und vertieft. Fortgeschrittene Energieübungen und deren Umsetzung in der Form gehören zum Kursinhalt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Yoga

Yoga ist für alle Zielgruppen geeignet, um Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern. Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Während das klassische Hatha Yoga Atem- und Dehnübungen beinhaltet, steht bei Kundalini-Yoga die Lebensenergie im Vordergrund.
Wahrnehmungsübungen verbessern die Beziehung zum eigenen Körper mithilfe von Atemübungen (Prana) wird neue Energie getankt. Mudras (Handbewegung) wirken auf den Organismus. Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen, es folgen klassische Yogastellungen (Asanas), zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung statt. Die Übungen trainieren und kräftigen jeden Körperteil.

Kinderyoga

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Es schenkt ihnen eine gesunde Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
132/301504 € 26,00
Sa, 18.01.14 - Sa, 22.02.14
10:15 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301505 € 26,00
Sa, 29.03.14 - Sa, 17.05.14
10:15 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301506 € 22,00
Mi, 25.06.14 - 30.07.14
17:30 - 18:20 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga für Jugendliche

Yoga unterstützt euch darin, eine tiefe Verbindung zu euch selbst zu schaffen. Durch die Yogaübungen wird euer Körper gekräftigt und das Körpergefühl verbessert. Durch Meditation wird euer Geist ruhig und Entspannungstechniken unterstützen dabei, in die Stille zu kommen. Ihr erhaltet innere Stabilität und Selbstbewusstsein.

Yoga für Jugendliche
von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
132/301508 € 32,00
Sa, 18.01.14 - 22.02.14
11:45 - 13:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga für Jugendliche
von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
301509 € 32,00
Sa, 29.03.14 - Sa, 17.05.14
11:45 - 13:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga für Jugendliche
von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
301510 € 26,00
Mi, 25.06.14 - 30.07.14
18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Hatha Yoga

Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken die Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Marie-Luise Heinkel
132/301514 € 78,00
Do, 16.01.14 - 10.04.14
10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Kurs läuft auch während der Ferien
Marie-Luise Heinkel
301516 € 65,00
Do, 08.05.14 - 24.07.14
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

In diesen Kursen wird, abgestimmt auf die TeilnehmerInnen, die Rishikeshreihe mit klassischen Asanas, Atem- und Entspannungsübungen, erlernt und geübt.

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
132/301528 € 65,00
Mo, 27.01.14 - 07.04.14
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
132/301530 € 65,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
132/301532 € 65,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Geränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Reiner Fuchs
132/301534 € 58,00
Do, 30.01.14 - 10.04.14
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301520 € 65,00
Mo, 03.02.14 - 28.04.14
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Kurs läuft auch während der Ferien
Martina Kienzle
301522 € 90,00
Mo, 28.04.14 - 04.08.14
10:15 - 11:45 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301530 € 78,00
Di, 29.04.14 - 29.07.14
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301532 € 78,00
Di, 29.04.14 - 29.07.14
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Reiner Fuchs
301534 € 52,00
Do, 08.05.14 - 24.07.14
20:00 - 21:20 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - klassisch

In dieser Kursreihe werden klassische Yogahaltungen erlernt und vertieft. Variationen, statische und dynamische Asanas (Körperübungen), intensives Pranayama (Atemübungen) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Elvira Stöckel
132/301538 € 78,00
Do, 23.01.14 - 08.05.14
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Mittelstufe
Elvira Stöckel
132/301542 € 78,00
Do, 23.01.14 - 24.04.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch

für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301542 € 54,00
Do, 08.05.14 - 17.07.14
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

für Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Gerhard Woehrle
301546 € 52,00
Mi, 12.03.14 - 30.04.14
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Übersicht über die Yoga Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 12:00			Vinyasa Yoga für Frühaufsteher 301586 07:15-08:15 Uhr		
	Hatha Yoga 132301528/ 301522 10:15-11:45 Uhr	Yoga für einen ges. Rücken 132301570/ 301568 09:45-11:15 Uhr	Yoga der Sanftheit 301582 09:00-10:10 Uhr	Hatha Yoga 132301514/ 301516 10:30-12:00 Uhr	Aranja Yoga 301584 09:30-10:50 Uhr
17:00 - 22:00			Lach-Yoga 301576 17:20-18:20 Uhr		Luna Yoga 301574 17:15-18:45 Uhr
	Yoga für einen ges. Rücken 1323301566/ 301564+301566 18:05-19:25 Uhr	Hatha Yoga 132301530/ 301530 18:05-19:35 Uhr	Hatha Yoga für Fortgeschrittene 301546 18:00-19:30 Uhr	Yoga & Pilates 302564 18:00-19:20 Uhr	Busisness Balance durch Yoga 301580 17:30-19:00 Uhr
		Yoga und Entspannung 301588 19:15-20:45 Uhr	Hatha Yoga nach Sivananda 132301550/ 301550 18:05-19:35 Uhr	Yoga u. Entspannung 132301587 18:00 - 19:00 Uhr	Mantra Yoga 301572 19:00-20:30 Uhr
	Yoga & Pilates 132302560/ 302568 19:35-21:05 Uhr	Hatha Yoga 132301532/ 301532 19:40-21:10 Uhr	Hatha Yoga & Gymnastik 301590 19:40-21:10 Uhr	Kundalini-Yoga 301559/301561 19:20-21:20 Uhr	
	Yoga für einen ges. Rücken 132301568 20:00-21:20 Uhr		Kundalini-Yoga 132301558/ 301560 19:45-21:15 Uhr	Hatha Yoga 132301534/ 301534 20:00-21:20	

Kurse an Wochenenden

Kinderyoga	132301504 / 301505	Sa, 22.02./29.03.14, 10:15-11:15 Uhr
Yoga für Jugendliche	132301508 / 301509	Sa, 18.01./29.03.14, 11:45-13:00 Uhr
Yoga - Ayurveda Seminar	141301596	Sa, 22.03.14, 10:00-17:00 Uhr
Yoga und Entspannung	141301594	Sa, 03.05.14, 10:45-16:00 Uhr
Yoga und Klang-Seminar	141301598	So, 13.07.14, 09:00-17:00 Uhr

Hatha Yoga nach Sivananda

Hatha Yoga nach Sivananda, eine einheitliche Entwicklung für Körper, Geist und Seele. Gerlent wird nach der Rishikeshreihe. Durch Tiefenentspannungstechniken finden wir zur inneren Ruhe und Kraftquelle. Durch Asanas dehnen und stärken wir Muskeln, Bänder und kräftigen die inneren Organe. Durch Pranayama erhöhen wir die Sauerstoffversorgung und die Lebensenergie. Wir reinigen, beruhigen und vitalisieren den ganzen Körper.

Hatha Yoga nach Sivananda

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
132/301550 € 78,00
Mi, 15.01.14 - 09.04.14
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301550 € 65,00
Mi, 30.04.14 - 16.07.14
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefe Einsichten ermöglichen wollen. Eine typische Kundalini-Yoga-Stunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Platz finden z. B. die bewusste Atemführung, dynamische Bewegungen, bei denen man auch mal ins Schwitzen geraten kann, ruhige Streck- und Halteübungen, Mudras (Handhaltungen), Meditation (z. B. Mantrensingen, Atemmeditation), geführte Entspannungen.
Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die Lebensenergie (Kundalini) zu spüren und frei fließen zu lassen, um den Alltag mit Gelassenheit, Flexibilität, mehr Bewusstheit und Optimismus zu meistern.

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Polina Bitsch
132/301558 € 78,00
Mi, 15.01.14 - 09.04.14
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
301559 € 86,00
Do, 30.01.14 - 10.04.14
19:20 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Beate Beiser
132/301557 € 65,00
Mo, 10.02.14 - 05.05.14
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Polina Bitsch
301560 € 78,00
Mi, 30.04.14 - 30.07.14
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
301561 € 70,00
Do, 15.05.14 - 24.07.14
19:20 - 21:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus

Beate Beiser
301562 € 52,00
Di, 11.02.14 - 08.04.14
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder solche, die nicht 1 ½ Stunden auf dem Boden sitzen wollen, ist dieser Yoga-Kurs geeignet. Die meisten Übungen finden auf oder um den Stuhl statt.
Körperlich gesehen hat Kundalini-Yoga 50 plus 3 Hauptziele, nämlich die Balance und Koordinationsfähigkeit erhalten, die Wirbelsäule aufzurichten und das Lungenvolumen wieder erweitern. Es unterstützt Sie, Ihr Leben neu auszurichten, entsprechend der sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Weitere Yoga Kurse

Yoga für einen gesunden Rücken

Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Schwerpunkt dieses Kurses sind Yoga-Übungen, die

- die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen
- Verspannungen lösen
- die Wirbelsäule flexibel halten.

Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einzuholen.

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
132/301566 € 58,00
Mo, 03.02.14 - 14.04.14
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
132/301568 € 58,00
Mo, 03.02.14 - 14.04.14
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
132/301570 € 65,00
Di, 04.02.14 - 15.04.14
09:45 - 11:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Geränk, Handtuch

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Waltraud Wernet-Walter
301564 € 70,00
Mo, 28.04.14 - 28.07.14
18:05 - 19:25 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Kurs läuft auch während der Ferien
Waltraud Wernet-Walter
301566 € 64,00
Mo, 28.04.14 - 28.07.14
20:00 - 21:20 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Edeltraud Benetz
301568 € 72,00
Di, 29.04.14 - 29.07.14
09:45 - 11:15 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Mantra Yoga

für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Daniela Weißhaar
301572 € 65,00
Fr, 07.03.14 - 27.06.14
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bereichern Sie Ihre bisherige Yogapraxis mit der Schönheit der Mantras! Bewegen Sie sich mit den Klangschwingungen, atmen Sie mit ihnen fließend und machen Sie natürliche Fortschritte in Ihrer Asanapraxis!
In diesem Kurs werden die Asanas (Yogastellungen) des integralen Yoga (Rishikeshreihe) nach Swami Sivananda mit der Schwingung von Mantras verbunden. Die klassischen Asanas aus dem Hatha Yoga werden zeitweise mit Mantras und Harmonium begleitet und erklärt. Die Kraft der jahrtausende alten Mantras wirkt auf verschiedenen Ebenen des Körpers und des Geistes und kann dazu beitragen, die Wirkung der Asanas noch zu vertiefen. Sie können oft viel müheloser und entspannter gehalten werden und ermöglichen oft tiefe Erfahrungen in der Yogastellung, wirken auf tiefen Ebenen des Seins.
Mantrayogastunden sind ein besonderes Erlebnis und inspirieren für die weitere Yogapraxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Luna Yoga - der weibliche Schatz im Yoga

für Fortgeschrittene
Daniela Weißhaar
301574 € 78,00
Fr, 14.02.14 - 27.06.14
17:15 - 18:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Luna Yoga ist eine wohltuende, weibliche Form von Körpererfahrung, die eigens für Frauen aus den Wurzeln des Yoga entwickelt wurde. Wir können eine Harmonisierung unseres Körpers, besonders unseres Beckens und unserer weiblichen Organe erreichen. Zentrales Thema ist das Frau-Sein mit den ganz individuellen Aspekten und Befindlichkeiten einer jeden Frau. Luna Yogaübungen (Körper-, Atem- und Entspannungsübungen), kombiniert mit Übungen aus dem Hormonyoga können die Linderung vieler Frauenbeschwerden wirkungsvoll unterstützen. Mit Lust und Laune spüren wir in sanften Yogaübungen unserer Lebenskraft nach. Frauen können ihren Körper mit seinen Zyklen neu erfahren und genießen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Lach-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Janina Stunder
301576 € 41,00
Mi, 12.03.14 - 30.04.14
17:20 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln körperliche und seelische Gesundheit fördert. Es verbindet Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen sollen.
Die Stunde baut sich wie folgt auf: Nach einer Aufwärmphase werden verschiedene Lach-Übungen durchgeführt. Anschließende Entspannungsübungen runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hormon Yoga

für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
Martina Rizqallah
301578 € 75,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Grundschule Hofweier, Mehrzweckraum
Dieser Kurs ist für Frauen mit oder ohne Yogaerfahrung geeignet und richtet sich an Frauen ab 35 Jahren, die Regelbeschwerden haben, in die Wechseljahre kommen oder schon sind.
Hormonyoga fördert ein besseres Verständnis für sich selbst und unterstützt die Teilnehmerinnen, Veränderungen anzunehmen. Im Kurs werden spezielle Körperhaltungen, Energielenkungen, Atem- und Entspannungsübungen erlernt, die das weibliche Hormonsystem aktivieren und Beschwerden mindern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Business Balance durch Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Werner Walter
301580 € 65,00
Fr, 14.03.14 - 30.05.14
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Stress und alltägliche Belastung nehmen immer mehr zu. Der Tag wird durch viele Termine und Erledigungen durchgetaktet. Müdigkeit, Unausgeglichenheit und stressbedingte Erkrankungen sind die Folge. Als Ausgleich und zur Re-Balance bietet sich Yoga an.
Das Business-Yoga legt besonderen Wert auf die innere Wahrnehmung und Selbstreflexion. Der Körper wird ausgiebig gedehnt. Die Wirbelsäule, belastet durch die Haltungen am Schreibtisch, frisch aufgerichtet. Eine bewusste Wahrnehmung zu seinen Körper und deren komplexen Funktionen wird gefördert. Die folgende Entspannung läßt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Die abschliessende Meditation klärt und erfrischt den Verstand. Während den Übungen wird auf die Atmung und den Kontakt zu sich selbst Wert gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Nadi Yoga - das Yoga der Sanftheit und der Energie

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hedda Janssen
301582 € 60,00
Mi, 19.03.14 - 04.06.14
09:00 - 10:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Das Yoga der Sanftheit und der Energie, das so genannte Nadi Yoga nach Idris Lahore, ist ein besonders sanftes Yoga. Die Übungen haben das Ziel, die Energiebahnen oder „Nadi“ wieder miteinander zu verbinden: körperliches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und intellektuelle Klarheit werden durch die Anwendung spürbar.
Das Nadi Yoga kann man auch als ein spezifisches Yoga für die Gelenke beschreiben. Spezielle Übungen und Haltungen - einfach, schnell erlernbar und wirksam - helfen dabei, die Gelenke in Schwung zu bringen und Schmerzen im Bewegungsapparat zu lindern. Bestimmte Übungen können die TeilnehmerInnen auch zügig selbst anwenden.
Unser Motto: --> Seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Aranja Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Gabriele Missbrenner
301584 € 51,00
Fr, 09.05.14 - 11.07.14
09:30 - 10:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Aranja Yoga ist ein mystischer Weg und basiert auf den Yoga Sutras von Patanjali und dem Wissen des Ayurveda, verbunden mit dem Geist des Waldyogas.
Dieser Weg führt den Menschen in die Stille, ins Fühlen, in unterschiedlichste Erfahrungen mit sich selbst. All diese Erfahrungen klären den Menschen Stück für Stück und lassen ihm sein wahres Potential erkennen und leben.
Täglicher Stress, Sorgen und Ängste blockieren den Geist und den Körper, lassen Geist und Körper eng und fest werden. Dadurch entstehen häufig Gefühle von Disharmonie und Leere. Nicht selten resultieren daraus auch körperliche Beschwerden.
In diesem Kurs lernen Sie abseits von Erwartungen, Meinungen oder Gesellschaftszwängen eine fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen), die Ihren Körper wieder in die Weichheit führt und Ihnen die Kraft des Augenblicks erfahren läßt.
Die dadurch wieder entdeckte Lebendigkeit gibt Ihrem Alltag neue Gestaltungskraft.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Vinyasa Yoga für Frühaufsteher

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Silvia Kopf
301586 € 31,00
Mi, 25.06.14 - 30.07.14
07:15 - 8:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Wir beginnen den Tag mit Vinyasa Yoga, einer fließenden Form des Hatha Yoga. Jede Bewegung wird von einer Ein- oder Ausatmung geführt.
Die Müdigkeit und die Trägheit am Morgen vertreiben wir mit sanften Übungen, die die Gelenke mobilisieren. Mit dem Sonnengruß und anderen Asanas sowie Atemübungen werden Kraft und Vitalität im Körper vermehrt - eine schöne Übungsfolge um den Körper und Geist zu zentrieren. Sie werden bemerken, wie Ihnen an diesem Tag vieles leichter fällt und manches besser gelingt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga und Entspannung

Durch sanfte und kraftvolle Körperübungen (Asanas) und bewusster Atemführung (Pranayama) spüren Sie, wie wohltuend der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist. Der gesamte Körper, vor allem die Rückenmuskulatur, wird gedehnt und gekräftigt. Verspannungen und Blockaden lösen sich. In der Entspannung lassen Sie los und kommen mental, emotional und körperlich zur Ruhe, was zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führt. Der Kurs wird im Vinyasa-Yogastil unterrichtet. Hier gehen die einzelnen Haltungen fließend ineinander über.

Yoga und Entspannung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Silvia Kopf
132/301587 € 31,00
Do, 16.01.14 - 20.02.14
18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga und Entspannung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Petra Brüstle
301588 € 46,00
Di, 20.05.14 - 08.07.14
19:15 - 20:45 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga und Mantren-Singen

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Vera Oehler
132/301590 € 16,00
Mi, 12.02.14 - 26.02.14
18:00 - 19:0 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Wir beginnen durch sanfte Yogaübungen den Körper aufzuwärmen und zu lockern, um im Anschluss durch das Chanten (Singen) von sich wiederholenden Mantren einen Klangstrom zu erzeugen, welcher wie eine energetische Massage im Körper wirkt. Dadurch kann ihre Energie aktiviert werden und Sie können eine tiefe Entspannung empfinden.
Sie sind herzlich eingeladen, an diesen Kursstunden mit Klang, Energie und Freude teilzunehmen und die Wirkung des Chantens zu spüren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga und Gymnastik

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Wolfgang Zissler
301590 € 65,00
Mi, 12.03.14 - 21.05.14
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Durch die klassischen Stellungen des Hatha-Yoga werden wir Verspannungen aus dem Körper ziehen. Muskeln, Fascien, Sehnen, Bänder und Kapseln werden auf ihr physiologisches Maß gelängt, Asymmetrien und Fehler in der Körperhaltung erspürt.
Gegen Ende der Stunde werden wir durch verschiedene Bewußtmachungstechniken in den Körper eintauchen. Gymnastische Elemente runden das Programm ab. Leicht und locker werden wir aus der Übungsstunde gehen...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Yoga am Samstag

Marie-Luise Heinkel
301592 € 32,00
Sa, 29.03.14, 09:30 - 12:30 Uhr
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken unsere Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Weitere Yoga-Angebote finden Sie auf Seite 123.

Aqua-Fitness

Aqua-Fun am Vormittag

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Kurstag in den Ferien
Mareike Vogt
302101 € 16,00
Mo, 14.04.14, 10:00 - 12:30 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Du und deine Freunde haben hier die Möglichkeit Vollgas zu geben und euch im Wasser auszupowern. Ob du an die Grenzen deiner Kräfte kommen willst oder deine Ausdauer trainieren möchtest - hier bist du richtig! Durch verschiedene Übungen wird dein Körper trainiert und im Zirkeltraining steigt die Motivation, dein Bestes zu geben. Abwechslungsreiche Wasserspiele fördern nicht nur den Teamgeist, sondern machen auch noch unglaublich viel Spaß. Sei dabei und verpass diesen Fun-Vormittag im Wasser auf keinen Fall!

Aqua-Fitness

In diesen Kursen erfahren Sie ein aktives und schonendes Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst und Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit verbessert. Die Kurse werden in brusttiefem Wasser durchgeführt und sind somit auch für Nichtschwimmer und im Wasser unsichere Personen geeignet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
132/302142 € 92,00
Mo, 13.01.14 - 24.03.14
20:30 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
132/302150 € 92,00
Di, 14.01.14 - 01.04.14
20:25 - 21:10 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60 plus
Barbara Lasch
132/302152 € 92,00
Mi, 15.01.14 - 26.03.14
15:00 - 15:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
132/302154 € 92,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
132/302158 € 92,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
302102 € 110,00
Di, 25.03.14 - 10.06.14
21:15 - 22:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302104 € 92,00
Mo, 31.03.14 - 30.06.14
18:30 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302108 € 92,00
Mo, 31.03.14 - 30.06.14
19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Übersicht über die Aqua-Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 16:00 Uhr		**Aqua-Fitness** 132302144 / 302112 09:00-09:45 Uhr			**Aqua-Balance** 132302172 / 302166 09:15-10:00 Uhr
	Aqua-Fun 302101 10.00-12:30 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302146 / 302116 10:00-10:45 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302134 / 302134 12:00-12:45 Uhr		**Aqua-Fitness** 132302160 / 302124 10:00-10:45 Uhr
			Aqua-Fitness 132302132 / 302136 13:00-13:45 Uhr		**Aqua-Fitness** 132302162 / 302126 11:00-11:45 Uhr
			Aqua-Fitness 60 plus 132302152 / 302118 15:00-15:45 Uhr		
18:00 - 22:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302138 / 302104 18:30-19:15 Uhr		**Aqua-Fitness** 132302134 / 302140 18:15-19:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302154 / 302120 18:00-18:45 Uhr	
	Aqua-Fitness 132302140 / 302108 19:30-20:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302148 / 302130 19:30-20:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302136 / 302144 19:15-20:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302158 / 302122 19:00-19:45 Uhr	
	Aqua-Fitness 132302142 / 302110 20:30-21:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 132302150 / 302132 20:25-21:10 Uhr			
	Aqua-Jogging 132302166 / 302164 21:15-22:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302102 21:15-22:00 Uhr			**Aqua Zumba** 302152 20:00-20:45 Uhr

Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Hallenbad Stegermatt

Babyschwimmen:
- Die Kursgebühr gilt für ein Baby und einen Erwachsenen und beinhaltet den Eintritt eines Elternteils.
- Weitere Angehörige zahlen gesondert Eintritt.

Kinder- und Jugendkurse, bitte mitbringen:
- geeignete Badebekleidung
- Handtuch und Duschgel

Wassergewöhnungskurse und Kinderschwimmkurse:
- Treffpunkt: vor dem Kurs / nach dem Kurs im Hallenbadeingang
- Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Anwesenheit von Erwachsenen/Eltern statt.

Eintritt und Parkgebühren:
- Die Kursgebühr beinhaltet alle Eintritte ins Hallenbad. Die Teilnehmenden der VHS-Kurse haben bis zu zwei Stunden vor Beginn oder im Anschluss an ihren Kurstermin die Möglichkeit, das Bad als regulärer Schwimmgast zu nutzen.
- Die Parkgebühr wird unter Nachweis der Parkbelege an der Kasse im Hallenbad rückerstattet.

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302110 € 92,00
Mo, 31.03.14 - 30.06.14
20:30 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
302118 € 84,00
Mi, 02.04.14 - 25.06.14
15:00 - 15:45 Uhr, 9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302112 € 66,00
Di, 01.04.14 - 27.05.14
09:00 - 09:45 Uhr, 7 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302120 € 66,00
Do, 03.04.14 - 26.06.14
18:00 - 18:45 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302116 € 66,00
Di, 01.04.14 - 27.05.14
10:00 - 10:45 Uhr, 7 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302122 € 66,00
Do, 03.04.14 - 26.06.14
19:00 - 19:45 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302124 € 66,00
Fr, 04.04.14 - 30.05.14
10:00 - 10:45 Uhr, 7 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302126 € 66,00
Fr, 04.04.14 - 30.05.14
11:00 - 11:45 Uhr, 7 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
302130 € 110,00
Di, 08.04.14 - 24.06.14
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
302132 € 110,00
Di, 08.04.14 - 24.06.14
20:25 - 21:10 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302134 € 66,00
Mi, 30.04.14 - 25.06.14
12:00 - 12:45 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302136 € 66,00
Mi, 30.04.14 - 25.06.14
13:00 - 13:45 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302140 € 66,00
Mi, 30.04.14 - 25.06.14
18:15 - 19:00 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302144 € 66,00
Mi, 30.04.14 - 25.06.14
19:15 - 20:00 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging entlastet die Gelenke, reduziert Stress und baut die Muskulatur auf. Die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur wird trainiert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Aqua-Jogging
Barbara Schmittner
302164 € 75,00
Mo, 28.04.14 - 23.06.14
21:15 - 22:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging
Barbara Schmittner
132/302166 € 92,00
Mo, 27.01.14 - 07.04.14
21:15 - 22:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Balance

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
302166 € 101,00
Fr, 11.04.14 - 27.06.14
09:15 - 10:00 Uhr, 11 Termine
Hallenbad Stegermatt
Auf sanfte Weise wird die Skelettmuskulatur gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Das ganzheitliche Bewegungstraining im Wasser ist besonders gelenkschonend. Auch für Nichtschwimmer geeignet.
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Zumba®

Das Aqua Zumba®-Programm ist das Poolparty-Training für alle Altersgruppen. Man erfährt alles über sichere, effektive und fordernde Wasserworkouts, die die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik kombinieren.

Aqua-Zumba®
Kurs läuft auch während der Ferien
Conny Haigis
302152 € 75,00
Fr, 02.05.14 - 20.06.14
20:00 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Babyschwimmen

In dem Babyschwimmen geht es um das Wiedergewöhnen ans Wasser und das Erlernen von Griff- und Tauchtechniken. Auf die Haltung des Babys und die Wirbelsäulenstärkung wird ebenfalls eingegangen.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Constanze Born / Rüdiger Klöser
302170 € 9,00
Sa, 11.01.14 - 28.06.14
09:15 - 10:00 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag, 45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Constanze Born
302171 € 49,00
Sa, 11.01.14 - 28.06.14
09:15 - 10:00 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage, 45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Constanze Born / Rüdiger Klöser
302172 € 9,00
Sa, 11.01.14 - 28.06.14
10:00 - 10:45 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag, 45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Constanze Born
302173 € 49,00
Sa, 11.01.14 - 28.06.14
10:00 - 10:45 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage, 45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Constanze Born / Rüdiger Klöser
302174 € 9,00
Sa, 11.01.14 - 28.06.14
10:45 - 11:30 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 1 Kurstag, 45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Constanze Born
302175 € 49,00
Sa, 11.01.14 - 28.06.14
10:45 - 11:30 Uhr
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten Kursgebühr für 6 Kurstage, 45 Min.

Wassergewöhnung

Kleinkinder sammeln in diesem Kurs erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Gemeinsam werden spielerische Bewegungserfahrungen vermittelt und erste Atemtechniken erlernt, um die Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs zu legen.

Wassergewöhnung
für Kinder von 4 - 6 Jahren
Elke Stäbler
302176 € 77,00
Mi, 05.02.14 - 19.03.14
09:30 - 11:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Wassergewöhnung
für Kinder von 4 - 6 Jahren
Elke Stäbler
302178 € 77,00
Mi, 30.04.14 - 04.06.14
09:30 - 11:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Kinderschwimmkurse

Auf spielerische Art und Weise erlernen Kinder, die Bewegungen des Brustschwimmens und des Tauchens. Die Atemtechnik wird ebenfalls vermittelt, so dass die Kinder nach dem Kurs Grundlagen des Brustschwimmens erlernt haben und sich frei im Wasser bewegen können.

Schwimmkurs C1

für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302186 € 101,00
Di, 06.05./13.05./20.05./27.05./03.06.14
16:00 - 17:30 Uhr
Do, 08.05./15.05./22.05.14, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D2

für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
132/302188 € 101,00
Di, 21./28.01./04./11.02.14, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 23./30.01./06./13.02.14, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E2

für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
132/302189 € 101,00
Mi, 22./29.01./05./12.02.14, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 24./31.01./07./14.02.14, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A3

für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
132/302190 € 101,00
Mo, 10.03.14 - Mi, 02.04.14
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B3

für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
132/302191 € 101,00
Mo, 10.03.14/17.03.14/24.03.14/31.03.14,
15:30 - 17:00 Uhr
Mi, 12.03.14/19.03.14/26.03.14/02.04.14,
16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C3

für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
132/302192 € 101,00
Di, 11.03.14/18.03.14/25.03.14/01.04.14,
16:00 - 17:30 Uhr
Do, 13.03.14/20.03.14/27.03.14/03.04.14,
14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A1

für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302184 € 101,00
Mo, 05.05.14 - Mi, 28.05.14
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Wochentagsrhythmus der Kinderschwimmkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
A: 14:30 - 16:00		A: 14:30 - 16:00		
B: 15:30 - 17:00		B: 16:00 - 17:30		
	C: 16:00 - 17:30		C: 14:30 - 16:00	
	D: 17:30 - 19:00		D: 16:30 - 18:00	
		E: 16:45 - 18:15		E: 16:00 - 17:30

Alle Kinderschwimmkurse finden zweimal pro Woche statt. Aus der Tabelle können Sie die Schwimmkursangebote an den unterschiedlichen Wochentagen und Uhrzeiten ersehen. Jedes Angebot ist mit einem Buchstaben versehen. Gleiche Buchstaben in den Kursübersichten bedeuten gleiche Wochentage. Beginn und Ende der Kurse entnehmen Sie bitte der genauen Beschreibung, nachdem Sie die für Sie passende Zeitschiene dem Buchstaben zugeordnet haben.

Kinderschwimmkurse in den Ferien

Osterferien	302192	Samstage: 12./26.04.14, 11:30 -13:00 Uhr, Wochentage: 14./15./16./22./23./25.04.14., 09:00 - 10:30 Uhr	8 Termine
Pfingstferien	302194	Wochentage: 10./11./13./16./17./18./20./06.14, 09:00-10:30 Uhr, Samstag, 14.06.14, 11:30 - 13:00 Uhr	8 Termine

Schwimmkurs B1
für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
302182 € 101,00
Mo, 05.05./12.05./19.05./26.05.14
, 15:30 - 17:00 Uhr
Mi, 07.05./14.05./21.05./28.05.14
16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

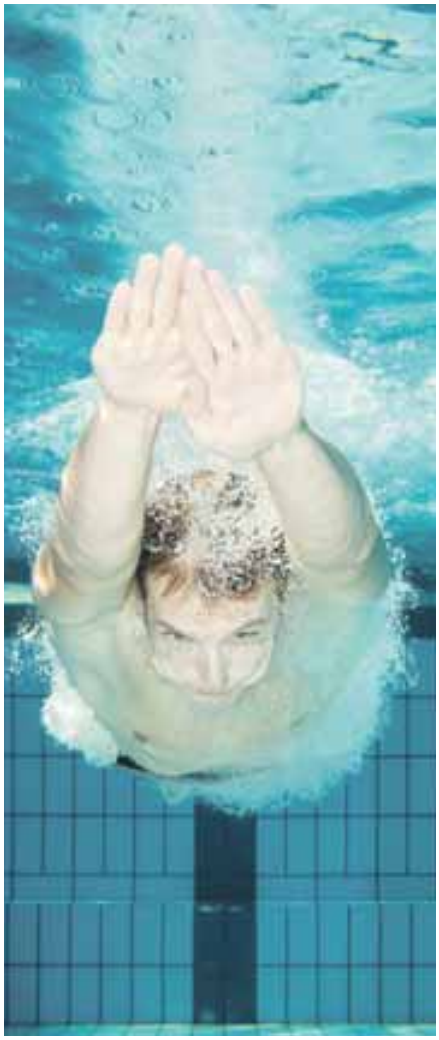
Schwimmkurs B2
für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
132/302186 € 101,00
Mo, 20.01./27.01./03.02./10.02.14
14:30 - 16:00 Uhr
Mi, 22.01./29.01./05.02./12.02.14
16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E3
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
132/302194 € 101,00
Mi, 12.03./19.03./26.03./02.04.14
16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 14.03./21.03./28.03./04.04.14
16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel und Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D1
für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302188 € 101,00
Di, 06.05./13.05./20.05./27.05./03.06.14
17:30 - 19:00 Uhr
Do, 08.05./15.05./22.05.14
16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch

Schwimmkurs E1
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302190 € 101,00
Mi, 07.05./14.05./21.05./28.05.14,
16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 09.05./16.05./23.05./30.05.14,
16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs in den Osterferien
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302192 € 101,00
Sa, 12.04./26.04.14, 11:30 - 13:00 Uhr
Mo, 14./Di, 15./22./Mi, 16./23./Fr, 25.04.14
09:00 - 10:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten



Schwimmkurs in den Pfingstferien
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302194 € 101,00
Di, 10./17.06.14, Mi, 11./18.06.14
Fr, 13./20.06.14, Mo, 16.06.14
jeweils 09:00 - 10:30 Uhr
Sa, 14.06.14, 11:30 - 13:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurse

Sie erlernen Grundübungen und die Koordination des Brustschwimmens. Außerdem wird Ihnen das Tauchen, ins Wasser springen, sich im tiefen Wasser zu bewegen und Atemtechniken näher gebracht.

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
132/302198 € 109,00
Mi, 15.01./22.01./29.01./05.02./12.02.14
20:00 - 21:30 Uhr
Do, 16.01./23.01./30.01./06.02.14
21:00 - 22:00 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
302196 € 109,00
Mi, 19.02./26.02./12.03./19.03./26.03.14
20:00 - 21:30 Uhr
Do, 20.02.14/06.03.14/13.03.14/20.03.14
21:00 - 22:00 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
302198 € 109,00
Mi, 02.04./09.04./30.04./07.05./14.05.14
20:00 - 21:30 Uhr
Do, 03.04./10.04./08.05./15.05.14
21:00 - 22:00 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Weitere Yoga Kurse

Yoga und Entspannung

Wochenendseminar für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Vera Oehler

301594 € 32,00
Sa, 03.05.14, 10:45 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung

Durch sanfte Körperübungen (Asanas) und bewusster Atemführung spüren Sie, wie wohltuend der Wechsel zwischen An- und Entspannung ist. Der gesamte Körper, vor allem die Rückenmuskulatur, wird gedehnt und gekräftigt, Verspannungen und Blockaden lösen sich. In der Entspannung lassen Sie los und kommen mental, emotional und körperlich zur Ruhe, was zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga - Ayurveda Seminar

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Itzel Vicarte

301596 € 42,00
Sa, 22.03.14, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung

Gönnen Sie sich Zeit, um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Neben einer Einführung in die Yoga Philosophie erfahren Sie in einer praktischen Yoga-Stunde die verschiedenen Übungsreihen und eine Meditation.
In der Mittagspause bereiten wir gemeinsam ein ayurvedisches Menü, passend zur Fastenzeit, zu. Em Ende des Seminars fühlen Sie sich frisch und voller Energie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.
Materialkosten: ca. 10,00 €

Yoga und Klang-Tagesseminar

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Madhuha Brünjes

301598 € 39,00
So, 13.07.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 112 - Bewegung

Yoga und Klang bilden eine wunderbare Synthese, in der ein Raum für körperliche und seelische Erfahrungen geöffnet wird. Yoga-Asanas werden erlernt und vertieft und in Verbindung mit Pranayama-Übungen (Kontrolle der Lebenskraft) wird ein Gleichgewicht hergestellt.
In einem geschützten Rahmen ist Tiefenentspannung durch Klang (tibetische Klangschalen) erlebbar. Die tiefe Entspannung und Pranayama sind die Vorbereitung für Konzentration und Meditation.
Je nach Interesse gibt der Kursleiter eine kleine Einführung in den philosophischen Hintergrund des traditionellen Yoga. Das Seminar ist für jeden geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

BEWEGUNG

Kinder und Jugendliche

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter

Walburga Blos

302010 € 45,00
Mo, 27.01.14 - 26.05.14
16:15 - 17:05 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg

Vielfältige attraktive Bewegungsangebote an modernen Großgeräten. Einsatz von Handgeräten und Materialien. Das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit und in der Gruppe fördert eine gesunde körperliche und soziale Entwicklung unserer Kinder. Mit viel Spaß und Schwung werden koordinative Fähigkeiten genauso trainiert wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Für Mädchen und Jungen ab etwa 4 Jahren.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Fitness

Step & More

Step & more

Gerda Bohnert

302204 € 80,00
Mo, 24.02.14 - 21.07.14
18:30 - 19:40 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung

Mehr als ein stures „Auf und ab“ auf einem kleinen Treppchen. Im ersten Teil des Abends wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskelkraft und Ausdauer verbessert, im zweiten Teil Funktionsgymnastik für Bauch und Oberkörper.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Step Plus

Step-Grundkenntnisse erforderlich

Olga Lingor

302210 € 100,00
Mo, 10.03.14 - 28.07.14
18:30 - 19:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislaufsystem und stärkt Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Abgerundet wird das Programm mit Kräftigungsübungen. Allgemeine Ausdauer, die körperliche Kraft und Koordination in den Bewegungsabläufen werden gesteigert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Dance-Aerobic

Nina Isen

302214 € 76,00
Mo, 17.02.14 - 28.07.14
17:20 - 18:20 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung

Aus einfachen Aerobic-Schritten entsteht eine komplette Dance-Choreographie. Im Vordergrund stehen dabei natürlich Spaß und Freude an der Bewegung. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik, die den Alltagsstress in den Hintergrund rücken lässt.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Das ZUMBA®-Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining und verbessert somit die Ausdauer, formt und strafft die Figur.
Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der ZUMBA®-Kurs ist für Jedermann/-frau geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Zumba® - Fitness

Katia Canha

132/302254 € 29,00
Mo, 13.01.14 - 10.03.14
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®

für EinsteigerInnen

Heidi Fingado

132/302258 € 35,00
Do, 16.01.14 - 20.03.14
17:30 - 18:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®

für EinsteigerInnen

Heidi Fingado

132/302260 € 35,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
17:00 - 17:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Julia Schuh
132/302252 € 35,00
Mo, 20.01.14 - 07.04.14
17:40 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Julia Schuh
132/302256 € 35,00
Mo, 20.01.14 - 07.04.14
18:40 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Liliana González de Münzer
302228 € 30,00
Do, 13.02.14 - 22.05.14
17:30 - 18:20 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Liliana González de Münzer
302230 € 24,00
Do, 05.06.14 - 31.07.14
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
6oplus
Meike Reiger
302234 € 49,00
Mi, 05.02.14 - 04.06.14
17:00 - 17:50 Uhr, 14 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Meike Reiger
302236 € 42,00
Mi, 05.02.14 - 21.05.14
18:00 - 18:50 Uhr, 12 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Liliana González de Münzer
302238 € 35,00
Do, 13.02.14 - 22.05.14
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Zumba®
für Teilnehmende 5oplus
Conny Haigis
302239 € 35,00
Di, 18.02.14 - 13.05.14
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Neuried

Zumba® - Fitness
Barbara Leicht-Schnabel
302240 € 49,00
Di, 18.02.14 - 27.05.14
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Team der VHS
302241 € 35,00
Mi, 19.02.14 - 14.05.14
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Team der VHS
302242 € 35,00
Mi, 19.02.14 - 14.05.14
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
302244 € 35,00
Mo, 24.03.14 - 02.06.14
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Übersicht über die Zumba® Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 14:00	Zumba® mit Bodystyling 132302272 / 302274 09:30-11:00 Uhr		Zumba® - Fitness 302242 10:10-11:10 Uhr		
16:00 - 18:00	Zumba® - Fitness 302254 17:40-18:30 Uhr		Zumba® 6oplus 302234 / 302272 17:00-17:50 Uhr	Zumba® für EinsteigerInnen 132302258 / 302250 17:30-18:20	Zumba® für EinsteigerInnen 132302260 / 302252 17:00-17:50 Uhr
				Zumba® für Jugendliche 302228 / 302230 17:30-18:20 Uhr	
	Zumba® - Fitness 132302254+ 302264 18:30-19:20 Uhr	Zumba® - Fitness 302246+ 302266 18:20-19:10 Uhr	Zumba® - Fitness 302236 / 302260 18:00-18:50 Uhr	Zumba® für EinsteigerInnen 302238 / 302262 18:30-19:20 Uhr	Zumba® mit Pilates 132302278 / 302276 18:00-19:00 Uhr
	Zumba® - Fitness 302256 18:40-19:30 Uhr	Zumba® - Fitness 132602250+ 302248+ 302268 19:20-20:10 Uhr			

Zumba® - Fitness
für SchichtarbeiterInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
302243 € 42,00
Mi, 19.03./02./16./30.04./14./28.05.14
10:10 - 11:00 Uhr
Mi, 26.03./09./23.04/07./21.05./04.06.14
14:30 - 15:20 Uhr
12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302246 € 42,00
Di, 01.04.14 - 17.06.14
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302248 € 42,00
Di, 01.04.14 - 17.06.14
19:20 - 20:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302250 € 42,00
Do, 03.04.14 - 17.07.14
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302252 € 42,00
Fr, 11.04.14 - 18.07.14
17:00 - 17:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Julia Schuh
302254 € 49,00
Mo, 28.04.14 - 04.08.14
17:40 - 18:30 Uhr, 14 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Julia Schuh
302256 € 49,00
Mo, 28.04.14 - 04.08.14
18:40 - 19:30 Uhr, 14 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Meike Reiger
302260 € 35,00
Mi, 28.05.14 - 13.08.14
18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Liliana González de Münzer
302262 € 29,00
Do, 05.06.14 - 31.07.14
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
302264 € 29,00
Mo, 16.06.14 - 04.08.14
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kristina Dechandt
302266 € 29,00
Di, 24.06.14 - 12.08.14
18:20 - 19:10 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - Fitness
Kristina Dechandt
302268 € 29,00
Di, 24.06.14 - 12.08.14
19:20 - 20:10 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
60plus
Kurs läuft auch während der Ferien
Meike Reiger
302272 € 22,00
Mi, 09.07.14 - 13.08.14
17:00 - 17:50 Uhr, 6 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - mit Bodystyling Elementen

ZUMBA® mit Bodystyling Elementen ist ein Fitnessprogramm, bei dem man sich fit halten und reichlich Kalorien verbrennen kann. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird im Aerobic-Stil getanzt. Hinzu kommen Kräftigungs- sowie Straffungsübungen für Bauch, Beine und Po.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zumba®
mit Bodystyling Elementen für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
132/302272 € 60,00
Mo, 13.01.14 - 24.03.14
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®
mit Bodystyling Elementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302274 € 60,00
Mo, 07.04.14 - 30.06.14
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba® - mit Pilates Elementen

Wir laden Sie ein, neue Wege kennen zu lernen: Wir verbinden Pilates-Mattentraining (effektives Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm in Verbindung mit Körperwahrnehmung) mit Zumba®, wo Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzschritten kombiniert wird. Mit Zumba® verbessern Sie Ihre Ausdauer, Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination. Dieser Mix macht Spaß, ist extrem effektiv und spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Zumba®

mit Pilateselementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302276 € 57,00
Fr, 11.04.14 - 18.07.14
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Zumba®

mit Pilateselementen für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
132/302278 € 47,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Drums Alive®

Drums Alive®

Jutta Zimmermann
302290 € 37,00
Di, 25.03.14 - 20.05.14
17:15 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Drums Alive® ist ein neuer Trend in der Fitness Welt. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Getrommelt wird mit Drums Sticks auf dem großen Gymnastikball zu unterschiedlicher Musik. Drums Alive® in der Gruppe macht Spaß, baut Streß ab und setzt Glückshormone frei. Der Kurs ist für alle Männer und Frauen geeignet, die Lust auf etwas Neues haben.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Drums Alive® - Golden Beates

für EinsteigerInnen 60 plus
Jutta Zimmermann
302292 € 37,00
Di, 25.03.14 - 20.05.14
16:00 - 17:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Drums Alive® „Golden Beats“ ist ein gezielt den Bedürfnissen der Generation 60 plus angepasstes Fitnessprogramm. Dabei wird mit Drumsticks auf dem großen Gymnastikball zu unterschiedlicher Musik getrommelt. Das ganzheitliche Training verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Die Synchronisation der Gehirnwellen wird aktiviert, die körperliche und geistige Fitness gesteigert. Drums Alive® in der Gruppe: macht Spaß, baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und ist zudem durch das Trommeln ein effizientes Gedächtnistraining.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Hallenschuhe, Handtuch

Power und Spaß am Mittwochmorgen

Jutta Zimmermann
302314 € 90,00
Mi, 12.03.14 - 30.07.14
09:00 - 10:20 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
In dem Kurs wird intensiv Ausdauer und Kraft trainiert, die Fettverbrennung angeregt und die Kondition verbessert. Dazu gibt es einfache Choreografie mit abwechslungsreicher Musik und es werden Geräte wie Stepper und Hanteln eingesetzt. Bauch-Beine-Po und Stretching runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Sanftes Workout - das Training für die Tiefenmuskulatur

Ein Gymnastikprogramm zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Kleine, sanfte Bewegungen modellieren Hüfte und Schenkel, Arme und Beine, festigt Po und Bauch.

Sanftes Workout - das Training für die Tiefenmuskulatur

Katharina Braune
302304 € 38,00
Mo, 27.01.14 - 05.05.14
20:00 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Sanftes Workout - das Training für die Tiefenmuskulatur

Katharina Braune
302306 € 26,00
Mo, 19.05.14 - 21.07.14
20:00 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Ihr Fotostudio
in der Oststadt
Portrait
Bewerbung
Akt
Hochzeit
Werbung
Photobooth
reportage
Firmenportrait
Familie
Produkte
studio madphotos
Hildastraße 41 77654 Offenburg 0781 9193222 mail@madphotos.de www.madphotos.de

Body-Fit

Ein Kurs für alle, die Fitness in der Gruppe mögen. Es werden die unterschiedlichsten Übungen für die großen sowie kleinen Muskelgruppen detailliert erklärt und trainiert, z.B. Po und Bauch, Oberarme und Beine. Zusätzlich nehmen wir bestimmte Hilfsmittel wie Tube, Stepper, Hanteln mit hinzu. Zum Schluss beenden wir die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Body-Fit
Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
132/302334 € 50,00
Fr, 17.01.14 - 14.03.14
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Fit
Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
302332 € 72,00
Fr, 28.03.14 - 18.07.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bodystyling

Lust auf 80 Minuten Power und Fun? Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die ohne aufwendige Choreografie intensiv Ausdauer, Bauch-Beine-Po sowie Rückenmuskulatur trainieren möchten. Begleitet mit flotter und abwechslungsreicher Musik wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, Fettverbrennung angeregt und die Kondition um einiges verbessert.

Bodystyling
Marion Lang
302338 € 64,00
Do, 06.03.14 - 03.07.14
08:30 - 09:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bodystyling
Susanne Bächle
302340 € 80,00
Mi, 12.03.14 - 16.07.14
18:00 - 19:20 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

PowerMove
Jutta Zimmermann
302350 € 75,00
Do, 13.03.14 - 24.07.14
19:30 - 20:50 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der Kurs bietet abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aerobic-Choreografien mit anschließendem Workout zur Muskelkräftigung und stellt damit einen perfekten Ausgleich zum Alltagsstress dar.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Power & Fun and Dance
Christine Vogtmann
302352 € 105,00
Di, 11.02.14 - 29.07.14
20:30 - 21:50 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ein Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei Kondition und Muskeln aufbauen, sowie Fett abbauen wollen. Es erwartet Sie ein buntes, abwechslungsreiches Programm mit Schritten aus dem Aerobic-Bereich, Rückenschulung und Kondition-Kraft-Ausdauer Übungen. Eine Entspannung zum Schluss rundet die Fitnesseinheit ab.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete

Individuelles Präventions-Programm mit gezielten Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten sowie Stepper. Das Programm ist von Kurs zu Kurs verschieden. Die TeilnehmerInnen erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das übliche „Warm Up“ / bzw. „Herzkreislauftraining“, danach geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren „Cool Down“ mit Dehn- und Stretchübungen. Der Kurs bietet den TeilnehmerInnen ein abwechslungsreiches Programm ohne Langeweile. Für EinsteigerInnen oder auch Fortgeschrittene geeignet.

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
132/302364 € 72,00
Do, 09.01.14 - 27.03.14
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Stephanie Kreins
302354 € 89,00
Di, 01.04.14 - 15.07.14
19:50 - 21:20 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Stephanie Kreins
302356 € 89,00
Mi, 02.04.14 - 16.07.14
19:40 - 21:10 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302358 € 89,00
Do, 10.04.14 - 07.08.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitness

Fitnessgymnastik

Mit moderner Musik wollen wir Körper und Organismus wieder richtig in Schwung bringen. Die Ausdauer soll verbessert, Beweglichkeit wieder hergestellt und auch Entspannung geübt werden.

Fitnessgymnastik
Heidi Fingado
132/302372 € 35,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitnessgymnastik
Heidi Fingado
302370 € 42,00
Do, 03.04.14 - 17.07.14
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Deep work
Olga Lingor
302372 € 26,00
Fr, 27.06.14 - 01.08.14
17:20 - 18:20 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Deep Work ist ein intensives Ganzkörpertraining mit einer Mischung aus Kräftigungs-, Gleichgewichts-, Ausdauer- und Entspannungsübungen. Dabei wechseln sich die Anspannungs- und Entspannungsphasen ab, so dass neue Energie für die Belastungseinheit getankt werden kann.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Übersicht über die Bewegungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:0 - 12:00		Mit 60 fängt das Leben an 302710/ 302712 08:45-09:35 Uhr		Bodystyling 302338 08:30-09:50 Uhr	
		Kraft- und Beweglichkeits-training 302312 08:30-10:00 Uhr	Power und Spaß am Morgen 302314 09:00-10:20 Uhr		
		Bewegungstraining für Frau-en über 60 30700 09:00-09:50 Uhr			
		Bewegungstraining für Frau-en über 60 30700 / 302702 / 302704 10:00-10:50 Uhr / 11:00-11:50 Uhr			
		Nordic Walking Basic 302402 10:15-11:15 Uhr		Senioren "laufend" im Gespräch 302740 10:00-11:00 Uhr	
17:0 - 22:00	Dance-Aerobic 302214 17:20-18:20 Uhr	Drums Alive® -Golden Beats 302292 16:00-17:05 Uhr			Deep work 302388 17:20-18:20 Uhr
	Mollig und mobil 302376 18:00-18:50 Uhr	Drums Alive® 302290 17:15-18:20 Uhr			
	Mollig und mobil 302378 19:00-19:50 Uhr		Bodystyling 302340 18:00-19:20 Uhr	Fitnessgymnastik 132302372/ 302370 18:30-19:20 Uhr	Hot Iron 302390 18:30-19:30 Uhr
	Military Fitness 302382 18.30-19.30 Uhr			PowerMove 302350 19:30-20:50 Uhr	Body-Fit 132302334/ 302332 19:00-20:30 Uhr
	Step & more 302204 18:30-19:40 Uhr	Body-Complete 302354 19:50-21:20 Uhr	Body-Complete 302356 19:40-21:10 Uhr	Body-Complete 132302364/ 302358 19:30-21:00 Uhr	Beckenbodentraining mit Yoga 302602 19:10-20:40 Uhr
	Step Plus 302210 18:30-19:50 Uhr				Crossfire 302380/ 302381 19:40-20:30 Uhr
	Sanftes Workout 302304/ 302306 20:00-20:45 Uhr	Power & Fun and Dance 302352 20:30-21:50 Uhr	Langhanteltraining 302384/ 302386 20:20-21:20 Uhr		

Mollig und mobil

Je nach Leistungsfähigkeit und Trainingszustand, ohne Altersgrenze oder Leistungsdruck, werden im Sinne eines einheitlichen Konzepts die Fitness und das körperliche Wohlbefinden wiederhergestellt, erhalten und verbessert.
An ein 20 - 30-minütiges Herz-Kreislauftraining mit koordinativen Elementen, schließt das Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining für die Rumpfmuskulatur, d.h. Schultergürtel, Bauch-Beine-Po, inklusive Beckenbodengymnastik, an. Die Stunde klingt aus mit einem Dehn- und Entspannungsprogramm, wobei spezielle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen und oft zu krankhaften Veränderungen am Bewegungsapparat führen, intensiv bearbeitet und gedehnt werden.

Nicht zu vergessen ist der psychische Aspekt des Sich-Wohlfühlens in einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich regelmäßig austauschen.

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302376 € 46,00
Mo, 10.03.14 - 07.07.14
18:00 - 18:50 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302378 € 46,00
Mo, 10.03.14 - 07.07.14
19:00 - 19:50 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitness spezial

Crossfire Training

Crossfire Training ist ein funktionales Kraft- und Ausdauertraining aus Amerika. Das Konzept besteht aus einem hocheffizienten Mix aus Krafttraining, gymnastischen Elementen und Intervalltraining. Die Einheiten dieses intensiven Trainings variieren ständig, der Kurs bleibt dadurch abwechslungsreich und schnelle Erfolge motivieren bei den herausfordernden Übungen.

Crossfire Training

für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Herbert Vörös
302380 € 35,00
Fr, 14.02.14 - 09.05.14
19:40 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Crossfire Training

für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302381 € 35,00
Fr, 16.05.14 - 25.07.14
19:40 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Military Fitness - das Powerprogramm

Katharina Braune
302382 € 58,00
Mo, 10.03.14 - 07.07.14
18:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine
VHS, Foyer
Nach Art militärischer Ausbildung und nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin wurde dieses Fitnessprogramm zu einem herausfordernden Programm zusammengestellt. Neben Ausdauer, Kraft und Koordination wird der Muskelaufbau mit vielfältigen Übungen alleine oder im Team im Outdoorbereich trainiert. Es kommt nicht darauf an, wie fit man ist, sondern ob man bereit ist, sich motivieren zu lassen und an seine Grenzen zu gehen. Erleben Sie Leistungssteigerung, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Langhanteltraining

Das intensive Kraftausdauertraining mit Langhanteln trainiert alle Muskelgruppen und die Kondition wird verbessert. Durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur erhalten Sie eine optimale Körperhaltung. Das Workout wird mit fetziger Musik begleitet und die Übungen sind einfach ohne komplizierte Schrittfolge. Das Langhanteltraining ist für alle Altersgruppen sowie für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Langhanteltraining

Heidi Fingado
302384 € 47,00
Mi, 12.03.14 - 28.05.14
20:20 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Langhanteltraining

Heidi Fingado
302386 € 31,00
Mi, 25.06.14 - 30.07.14
20:20 - 21:20 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Hot Iron Training

Olga Lingor
302390 € 26,00
Fr, 27.06.14 - 01.08.14
18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Hot Iron ist ein Langhantelworkout ohne aufwendige Choreografie. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die Fettverbrennung angeregt und die Kondition verbessert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Nordic Walking

Nordic Walking

für EinsteigerInnen
Silke Sommer
302402 € 42,00
Di, 29.04.14 - 03.06.14
10:15 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Foyer
Nordic Walking ist ein Ganzkörperprogramm an frischer Luft, ein tolles Herz-Kreislauf-Training das Spaß macht und den Körper stärkt. Ein idealer Kurs, um die richtige Technik kennen zu lernen. Fortgeschrittene die ihre Technik weiter ausbauen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung. Leihgebühr für Stöcke: 5,00 €

Hohberg

Nordic Walking für EinsteigerInnen 50plus

Anita Spitzmüller
302404 € 40,00
Di, 29.04.14 - 03.06.14
09:00 - 10:00 Uhr, 6 Termine
Niederschopfheim, Schützenhaus
Nordic Walking ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen, es ist gelenkschonend und aktiviert die gesamte Muskulatur in moderater Art und Weise. Ein hervorragendes Training für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke, Laufschuhe, Getränk.

Hohberg

Nordic Walking für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Anita Spitzmüller
302406 € 40,00
Di, 29.04.14 - 03.06.14
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Niederschopfheim, Schützenhaus
Finden Sie die Entspannung nach einem Arbeitstag am besten in der freien Natur, dann sind Sie hier richtig. Individuelle Reaktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Dehnung und Kräftigung der Muskelgruppen, die tagsüber zu wenig bewegt wurden. Erlernen und Verbesserung der Technik.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke, Laufschuhe, Getränk

Pilates

Pilates-Training

Ein intensives Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates für eine optimale Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und eine tolle Figur. Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen.
„Nach 10 Stunden fühlen Sie einen Unterschied,
nach 20 Stunden sehen Sie einen Unterschied,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper."
(Joseph Pilates)

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302514 € 54,00
Fr, 10.01.14 - 21.03.14
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
132/302507 € 38,00
Fr, 10.01.14 - 21.02.14
16:30 - 17:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
132/302522 € 38,00
Fr, 10.01.14 - 21.02.14
17:45 - 18:45 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Walburga Blos
302516 € 54,00
Di, 28.01.14 - 15.04.14
19:35 - 20:35 Uhr, 9 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Hohberg

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302518 € 54,00
Di, 18.02.14 - 27.05.14
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Hohberg

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302520 € 54,00
Di, 18.02.14 - 27.05.14
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Neuried

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Barbara Leicht-Schnabel
302522 € 78,00
Mi, 19.02.14 - 28.05.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302526 € 85,00
Fr, 07.03.14 - 25.07.14
09:00 - 10:00 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302528 € 85,00
Fr, 07.03.14 - 25.07.14
10:00 - 11:00 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302534 € 54,00
Fr, 28.03.14 - 27.06.14
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302502 € 43,00
Fr, 07.03.14 - 09.05.14
16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302504 € 43,00
Fr, 07.03.14 - 09.05.14
17:45 - 18:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Liebe Kursbesucher,

vom Jakobusweg haben Sie sicher gehört. Ich bin selbst schon von Straßburg auf den Odilienberg „gepilgert" und kann diese Form der Fortbewegung nur empfehlen: Da kann man richtig abschalten und den Alltag hinter sich lassen.

Der Ausblick auf die Rheinebene ist traumhaft!

Der Schutterwälder Bernhard Springmann hat die Etappen von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela durchwandert und weiß über diese Tour sehr eindrucksvoll zu berichten. Daher habe ich ihn eingeladen, für die Volkshochschule von seinen Erlebnissen und Erfahrungen zu berichten. Das Thema passt schließlich zum Semesterschwerpunkt Spanien.

Also: Merken Sie sich den 14. März vor! Sie werden danach die Wanderschuhe schnüren wollen...

Ursula Junker
Außenstellenleiterin Schutterwald

Pilates-Training

für EinsteigerInnen
Anita Schäck
302506 € 36,00
Di, 01.04.14 - 03.06.14
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Schäck
302536 € 36,00
Di, 01.04.14 - 03.06.14
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Team der VHS
302540 € 54,00
Di, 29.04.14 - 15.07.14
19:35 - 20:35 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training

für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302508 € 43,00
Fr, 16.05.14 - 25.07.14
16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training

für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302510 € 43,00
Fr, 16.05.14 - 25.07.14
17:45 - 18:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Schutterwald

Pilates am Morgen

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302548 € 38,00
Di, 04.02.14 - 01.04.14
10:15 - 11:15 Uhr, 8 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Pilates am Morgen

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302550 € 38,00
Di, 29.04.14 - 01.07.14
10:15 - 11:15 Uhr, 8 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Getränk, Handtuch

Fit und entspannt mit Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
302552 € 49,00
Do, 03.04.14 - 24.07.14
18:20 - 19:10 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training After-Work

für Fortgeschrittene
Natalja Seel
302554 € 85,00
Mi, 12.03.14 - 23.07.14
18:30 - 19:30 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Eine gute Haltung und eine Ganzkörper-Spannung, die ermöglicht den Beruf und den Alltag zu bewältigen, ist für unseren Körper unerlässlich. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, auch mit Pilatesübungen, soll dies bei abwechslungsreicher Musik erreicht werden.

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Barbara Faust
302556 € 42,00
Fr, 24.01.14 - 04.04.14
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Barbara Faust
302558 € 42,00
Fr, 11.04.14 - 18.07.14
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Yoga & Pilates

Yoga-Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching kombiniert. Alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Yoga & Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
132/302560 € 72,00
Mo, 13.01.14 - 07.04.14
19:35 - 21:05 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch

Yoga & Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302564 € 99,00
Do, 13.02.14 - 24.07.14
18:00 - 19:20 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch

Yoga & Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302568 € 78,00
Mo, 28.04.14 - 28.07.14
19:35 - 21:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch

Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden

Neuried

Beckenbodengymnastik

Margrit Schmider

302600 € 30,00
Di, 18.02.14 - 01.04.14
17:00 - 18:00 Uhr, 6 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord

Ein Beckenbodentraining umfasst Spannungs- und Entspannungsübungen, Atem- und Haltungsschulung. Ein kräftiger Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum - ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den ganzen Körper.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais

Sybille König

302602 € 125,00
Fr, 07.03.14 - 25.07.14
19:10 - 20:40 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung

Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung.
Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter als Frau fit und leistungsfähig zu halten.
Im Kurs ergänzen sich Yoga und Feldenkrais gegenseitig und binden den Beckenboden in das Bewegungssystem des restlichen Körpers ein. Neben den gesundheitlichen Aspekten straffen und trainieren gerade Yogaübungen die Bauch-Beine- und Po-Muskulatur.
Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und von jeder Teilnehmerin gut zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule wieder mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern verfeinern auch Ihre Körperwahrnehmungen.
Dieses Bewegungsprogramm für Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zeigt Ihnen einen Weg, mit dem automatisierte Bewegungsmuster verändert werden, um natürliche Bewegungsabläufe wieder herzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf der sanften Bewegung, der Körperwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung. Dehn- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Am Schluss werden Sie über ein kleines Übungsrepertoire verfügen, das sich gezielt fast überall einsetzen lässt. Nehmen Sie sich Zeit, etwas für sich zu tun - es ist nie zu spät.

Wirbelsäulengymnastik

Barbara Lasch

132/302618 € 43,00
Di, 14.01.14 - 08.04.14
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Barbara Lasch

302604 € 43,00
Di, 29.04.14 - 29.07.14
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik -

fortlaufender Kurs

Christine Vogtmann

132/302606 € 36,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
19:30 - 20:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Wirbelsäulengymnastik -

fortlaufender Kurs

Christine Vogtmann

302606 € 42,00
Di, 29.04.14 - 29.07.14
19:30 - 20:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Stabiler Rücken

In diesem Kurs erfahren Sie ein Ganzkörperprogramm für Ihren Rücken und Ihre Gelenke. Sie lernen Elemente aus der Eutonie und Psychotonik kennen. Wir erforschen die Funktionen und Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken (Knochenbewußtsein) und lernen die Muskulatur flexibel und optimal einzusetzen (Eutonus). Der Kurs ist für Menschen gedacht, die eine ruhige und gefühlsbetonte Gymnastik suchen.

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Kurs läuft auch während der Ferien

Barbara Schmittner

302616 € 52,00
Mi, 05.02.14 - 30.04.14
09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Neuried

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Kurs läuft auch während den Ferien
Barbara Schmittner
302618 € 52,00
Mo, 24.03.14 - 07.07.14
16:00 - 17:00 Uhr, 12 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord

Kraft- und Beweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken

Silke Sommer
302620 € 126,00
Di, 04.02.14 - 29.07.14
08:30 - 10:00 Uhr, 21 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ein Ganzkörperworkout - einfach, aber intensiv.
Ein energiegeladenes Programm nicht nur für einen guten Start in den Tag, sondern auch für einen gesunden Rücken. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, die den Rumpf stabilisieren und gleichzeitig den kompletten Körper modelieren, bieten einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Den Rücken neu entdecken

Erleben Sie ein ganzheitliches Rückenprogramm, bei dem Sie spielerisch die rumpfstabilisierenden Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur kräftigen und dehnen, sowie die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Angesprochen sind alle Gesundheitsbewussten, die in einer Gruppe ihrem Rücken Gutes tun wollen, um Fehlhaltungen und Überbelastungen vorzubeugen oder um bereits bestehende Rückenprobleme zu lindern. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Den Rücken neu entdecken

Thomas Weber
132/302622 € 35,00
Mo, 20.01.14 - 17.03.14
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Den Rücken neu entdecken

Kurs läuft auch während der Ferien
Thomas Weber
302622 € 76,00
Mo, 31.03.14 - 11.08.14
20:00 - 21:00 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Starker Rücken - gesunder Rücken

Die Zielgruppe dieses Kurses sind Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen an Nacken und Schultern. Nach einer Aufwärmgymnastik werden wir im Kraftraum an den verschiedenen Sportgeräten und Hanteln unseren Rücken und den gesamten Körper kräftigen.
Auf individuelle Probleme und Wünsche der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.

Starker Rücken - gesunder Rücken

Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302624 € 28,00
Mi, 12.02.14 - 02.04.14
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Starker Rücken - gesunder Rücken

Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302626 € 18,00
Mi, 30.04.14 - 21.05.14
17:30 - 18:30 Uhr, 4 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Rückenschule

Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden wir zusätzlich im instabilen Bereich trainieren. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Rückenschule

Barbara Faust
302628 € 37,00
Fr, 24.01.14 - 04.04.14
09:00 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rückenschule

Barbara Faust
302630 € 37,00
Fr, 11.04.14 - 18.07.14
09:00 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken-Fit

Negativer Stress und Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krank machenden Faktoren. Sie sind auch verantwortlich für die Rückenschmerzen, unter denen jeder Zweite der Bevölkerung immer wieder leidet.
Gehören Sie zu dieser Gruppe oder möchten Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist ein Training, das der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit dient, genau das Richtige.
Dieser Kurs beinhaltet ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness.

Rücken - Fit im Alltag

Ines Adler
132/302650 € 36,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
17:20 - 18:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit im Alltag

Ines Adler
302650 € 40,00
Do, 03.04.14 - 24.07.14
17:20 - 18:10 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit

Olga Lingor
302632 € 67,00
Mo, 10.03.14 - 28.07.14
20:00 - 20:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit

Susanne Bächle
302636 € 52,00
Mi, 12.03.14 - 23.07.14
19:30 - 20:15 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit

Mareike Vogt
302638 € 43,00
Do, 10.04.14 - 24.07.14
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bewegungstraining über 60

SeniorInnen „laufend“ im Gespräch
Marion Lang
302740 € 48,00
Do, 06.03.14 - 03.07.14
10:00 - 11:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Foyer
Dieses Kursangebot richtet sich gezielt an rüstige Frauen und Männer ab 60 mit Lust auf Bewegung an der frischen Luft und ungezwungener Unterhaltung. In der freien Natur wird auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf System trainiert und lockere Gymnastikübungen sorgen für Muskelaufbau und Verbesserung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Bewegungstraining für Frauen über 60

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen, denen das Thema Gesundheit durch Bewegung wichtig ist.

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302700 € 60,00
Di, 14.01.14 - 03.06.14
09:00 - 09:50 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302702 € 60,00
Di, 14.01.14 - 03.06.14
10:00 - 10:50 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302704 € 60,00
Di, 14.01.14 - 03.06.14
11:00 - 11:50 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Mit 60 fängt das Leben an

Dieser Kurs richtet sich ganz speziell an Männer ab 60, die fit bleiben oder ihre Fitness wieder verbessern wollen. Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit Hilfe unterschiedlicher Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.

Mit 60 fängt das Leben an
Bewegungstraining für Männer über 60
Kurs läuft auch während der Ferien
Rolf Birk
302710 € 34,00
Di, 28.01.14 - 15.04.14
08:45 - 09:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Mit 60 fängt das Leben an
Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
302712 € 34,00
Di, 29.04.14 - 15.07.14
08:45 - 09:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

i **Information und Anmeldung**

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Übersicht der Kursangebote Tanz auf den Seiten 93 und 94.

Kurstitel	KursleiterIn		Beginn, Termine		
Jazzdance für Jugendliche	Nadja Hess-Kyriakidis	209014	Fr, 24.01.14, 17:00 Uhr	10	VHS Kulturforum
Jazzdance für Jugendliche	Nadja Hess-Kyriakidis	209016	Fr, 04.04.14, 17:00 Uhr	10	VHS Kulturforum
New Style & Hip Hop for kids	Natalie Doan	209018	Do, 13.03.14, 16:15 Uhr	12	VHS Kulturforum
Hip Hop für Jugendliche	Nele Ernst	209024	Sa, 03.05.14, 11:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz	Barbara Cramer	132209112	Mo, 20.01.14, 19:30 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamencotanz	Barbara Cramer	209113	Mo, 31.03.14, 19:30 Uhr	12	VHS Kulturforum
Flamencotanz für Kinder	Barbara Cramer	209030	Fr, 09.05.14, 17:15 Uhr	8	VHS Kulturforum
Workshop Flamencotanz	Barbara Cramer	209032	Sa, 10.05.14, 15:45 Uhr	1	VHS Kulturforum
Europa tanzt - leichte Tänze in der Gruppe	Klaus Grimm	209120	Sa, 10.05.14, 11:00 Uhr	1	VHS Kulturforum
Kreistänze durch die Welt - Lasst uns tanzen	Angelika Teufel	209130	Fr, 14.03.14, 15:45 Uhr	10	VHS Kulturforum
Orientalischer Tanz	Martina Rizqallah	209150	Di, 28.01.14, 19:45 Uhr	10	VHS-Hohberg
Salsa Cubana für Einsteiger	Hilmar Hess	209202	So, 06.04.14, 11:00 Uhr	1	VHS Kulturforum
Brasilianische Tänze	Katia Canha	209240	Mo, 17.02.14, 17:15 Uhr	12	VHS Kulturforum
Tanz + Gymnastik	Gerda Bohnert	132209106	Mo, 20.01.14, 09:00 Uhr	8	VHS Kulturforum

Bewegungsangebot für Menschen im besten Alter 50plus

Moderate, leicht nachvollziehbare Übungen kombiniert mit Entspannung und Körperwahrnehmung.
Kraft, Beweglichkeit und Koordination übte der Mensch früher in seiner alltäglichen Arbeit aus. In unserer bewegungsarmen Zeit müssen wir andere Wege finden, um Körper und Geist auf Dauer gesund und die Lebensfreude zu erhalten.

Schutterwald

Bewegungsangebot für Menschen im besten Alter 50plus

Tanja Ehret
302714 € 38,00
Di, 04.02.14 - 01.04.14
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Getränk

Schutterwald

Bewegungsangebot für Menschen im besten Alter 50plus

Tanja Ehret
302716 € 38,00
Di, 29.04.14 - 01.07.14
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Getränk

HEILMETHODEN

Naturheilkunde

Schutterwald

Traditionelle Chinesische Medizin

5-Elemente Ernährung
Claudia Günter
304120 € 12,00
Di, 25.02.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Schutterwald Grund- u. Hauptschule Klassenzimmer
Die TCM gehört mit zu den ältesten Medizinlehren und Gesundheitssystemen der Welt. Sie beinhaltet Verfahren, die eine Wiederherstellung der Einheit von Körper, Geist und Seele unterstützen können. Die 5-Elemente-Ernährung beinhaltet das Wissen um die energetische Wirkungsweise von Lebensmitteln, Getränken und Kräutern. Man beachtet hier auch die Individualität des Einzelnen, da jeder eine unterschiedliche Konstitution hat.
Inhalt des Seminars:
- Grundlagen der TCM
- die 5 Elemente und ihre Wandlungsphasen
- Wirkungen der Jahreszeiten auf den Körper
- die Organuhr
- Gewürze und Kräuter, Kraftbrühen, Säfte und Getränke
- praktische Beispiele

Hohberg

Homöopathische Reiseapotheke

Margarethe Ehret
304126 € 24,00
Di, 13.05.14 - 27.05.14
20:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Spanische Fliege und andere homöopathische Mittel für die Reiseapotheke.

Schutterwald

Entgiften, Entschlacken, Reinigung

Claudia Günter
304150 € 12,00
Di, 11.03.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Schutterwald Grund- u. Hauptschule Klassenzimmer
Das Frühjahr bietet sich sehr für die Entgiftung und Entschlackung des Körpers an. Gerade in dieser Zeit kann man den Körper optimal vorbereiten, sich von altem Ballast zu befreien und sich bereit zu machen für das Neue. Zur Gesundheitsvorsorge gehört, regelmäßig das Gewebe von Schlacken zu reinigen, die oft durch stoffliche und seelische Umweltbelastungen entstanden sind.
An diesem Abend zeigt die Dozentin Möglichkeiten auf, ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihr Immunsystem zu stärken und zu stabilisieren.
Erfahren sie Wissenswertes über die Wirkung und Anwendung von Kräutern, Gewürzen und entschlackenden Bädern. Sie erhalten einen Einblick in die Lehre der traditionellen europäischen und chinesischen Medizin, der Organuhr und die individuelle Thermik der Nahrungsmittel und Getränke.

Das Ortenau Klinikum und die Volkshochschule Offenburg laden Sie ein:

Gesundheitsmesse Balance

29./30. März 2014, Oberrheinhalle, Offenburg

Umfangreiches Vortragsprogramm rund um die Gesundheit.
Information und Aktion am Messestand:

- Vitalwertmessungen
- Ernährungsberatung
- Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader (ab 14 Uhr)
- Laparaskopie-OP am Modell
- Darmkrebsmonat März – die Selbsthilfegruppe Deutsche ilco informiert
- Mitmachangebot „Fit durch Bewegung“

Zahlreiche Schnupperkurse der VHS Offenburg von den Fachärzten des Ortenau Klinikums empfohlen

VHS OFFENBURG

ORTENAU KLINIKUM Offenburg-Gengenbach

www.ortenau-klinikum.de

Basen-Fasten

Haben auch Sie den Wunsch, sich wieder richtig wohl zu fühlen in Ihrem Körper, ein paar Kilo leichter zu sein, eine reinere Haut und ein strafferes Bindegewebe zu bekommen? Mit einer Entsäuerungskur können Sie das in wenigen Wochen schaffen. Entsäuerung macht fit, bringt den Stoffwechsel in Schwung, entlastet Ihren Körper und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches Gleichgewicht aus. Das Basen-Fasten entlastet den Organismus gezielt und es werden die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt.

- Wenn auch Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen,
- wenn es Ihnen leichter fällt, mit Unterstützung einer Gruppe zu fasten
- wenn Sie bereit sind, sich auf eine andere Lebens- und Ernährungsweise einzulassen und Ihren Körper besser kennenlernen wollen,

dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Das Ziel besteht nicht darin, weniger zu essen, sondern sich gesünder zu ernähren und den Körper gezielt beim Entschlacken und Entsäuern zu unterstützen.

Basen-Fasten
Gabriele Mühl
304214 € 34,00
Do, 06./13.03., Mo, 10.03., Di, 11.03.14
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207

Schutterwald

Basen-Fasten
Gabriele Mühl
304216 € 34,00
Di, 20./Do, 22./Mo, 26./Mi, 28.05.14
17:00 - 18:30 Uhr, 4 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Schutterwald

Basen-Fasten
Gabriele Mühl
304218 € 34,00
Di, 20./Do, 22./Mo, 26./Mi, 28.05.14
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Hohberg

Homöopathie für Kinder
Taschenapotheke
Margarethe Ehret
132/304220 € 19,00
Mo, 13.01.14 - 27.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Leichte Befindlichkeitsstörungen und erste Hilfe bei Kinderunfällen sanft und wirkungsvoll durch Homöopathie behandeln. Wir besprechen die Homöopathische Taschenapotheke für Kinder.

Neuried

12 Schüsslersalze in der Hausapotheke
Gabriele Rother
304220 € 18,00
Mi, 19.03.14 - Mi, 26.03.14
20:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Eine intakte Zellchemie ist notwendig und Voraussetzung, um mit dem ständigen sich Wandeln, den Umwelteinflüssen, dem sich Anpassen und Reagieren klar zu kommen. Schüsslersalze sind Zellfunktionsmittel für unseren Organismus! Sie erhalten eine intakte Zellchemie, indem die Zwischenzellsubstanz durch diese biochemischen Mittel nach Dr. Schüssler versorgt wird. An diesen zwei Abenden lernen Sie zu erkennen, welches Salz Sie wann einsetzen können.

Schutterwald

Kräuterschätze aus der Kräuterspirale
Ulrike Braunstein
304900 € 24,00
Fr, 09.05.14, 15:00 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Schule Langhurst
Unsere Kräuter im Garten bereichern unsere Speisen auf vielfältige Weise und sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Diese Kräuter gedeihen am besten in einer Kräuterspirale, die nach einem bestimmten System aufgebaut ist. In diesem Kurs erfahren Sie ausführlich die Verwendung und Heilwirkung der Kräuter und erhalten theoretische Grundlagen über den Bau einer Kräuterspirale. Zum Abschluss setzen wir ein Kräuteröl an und bereiten leckere Kräuterhäppchen zu. Dieser Kurs findet überwiegend im Freien statt, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Bitte mitbringen: leere 1-Liter Flasche (helles Glas). Materialkosten ca. 6,00 €

Schutterwald

Blühende Heilkräuter aus der Natur
Ulrike Braunstein
304910 € 26,00
Fr, 27.06.14, 14:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Schule Schutterwald
Die Natur bietet uns eine Fülle von Möglichkeiten, Krankheiten zu lindern und zu heilen. Doch das Wissen darüber ist uns verloren gegangen. Wir wollen gemeinsam in einer Exkursion einige dieser wertvollen Heilpflanzen neu entdecken und mit den gesammelten Pflanzen eine Salbe, Tinktur, Heilöl und Tee herstellen.
Bitte mitbringen: Salbendose 50ml, 4 verschließbare Gläser, Sammelkorb, Geschirrhandtuch. Materialkosten ca. 8,00€

ERNÄHRUNG

Kochen für Kinder und Jugendliche

Osterbacken mit Kindern
für Kinder von 6-12 Jahren
Michaela Meyle
307028 € 13,00
Sa, 05.04.14, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ei, ei, ei, kommt in die Osterbäckerei!
Die frühlingshaften Leckereien aus der Osterbäckerei gehören zum Osterfest dazu. Lustiges Hefegebäck, Osternester und mehr erwartet die Kinder in der Bäckerei.
Nicht verstecken - kommen, mitmachen und backen.
Bitte mitbringen: für das Kleingebäck geeignete Boxen / Beutel.
Materialkosten ca. 6,00 €

Hohberg

Osterbäckerei
für Kinder im Grundschulalter
Ulrike Holzenthaler-Welde
307030 € 13,00
Sa, 12.04.14, 10:00 - 13:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Die Osterbäcker sind unterwegs! Wir backen gemeinsam verschiedene Kleingebäcke, dekorieren und verzieren die Backteile und probieren sie natürlich auch. Alle Rezepte sind zum Nachbacken zu Hause geeignet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Teigrolle, wer hat, Ausstechförmchen mit Ostermotiven. Materialkosten ca. 5,00 €

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Süßes zum Muttertag
für Kinder von 6-12 Jahren
Kim Wehner
307032 € 13,00
Sa, 10.05.14, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wir backen und basteln tolle Geschenke für die Muttis..... mehr wird noch nicht verraten. Eines ist sicher, Mama wird sich freuen und wir werden gemeinsam eine Menge Spaß haben.
Bitte mitbringen: für das Gebäck geeignete Boxen / Beutel.
Materialkosten ca. 5,00 €

Spanische Küche für Leckermäulchen
für Kinder von 6-12 Jahren
Nathalie Gelinas
307040 € 13,00
Fr, 27.06.14, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In dem Kochworkshop lernen die Kinder gemeinsam die Zubereitung einer spanischen Tortilla und der berühmten spanischen Churros, welche jederzeit selbst von den Kindern zu Hause nachgekocht werden können.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 €

Kreiere deinen Burger
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Kim Wehner
307050 € 13,00
Sa, 15.03.14, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Kann ein Hamburger auch einfach und schmackhaft selbst hergestellt werden? Ja! Wir finden heraus wie das geht und machen ein tolles Burger-Buffet, braten eigene Fleischpflanzerl und eine vegetarische Variante. Nebenbei lernen wir den richtigen Umgang mit empfindlichen Lebensmitteln wie Hackfleisch und warum Gemüse nach Möglichkeit am Stück anstatt geschnitten gewaschen werden sollte. Dazu machen wir uns tolle Soßen und köstlich knusprige Kartoffel-Beilagen, die jedem „McMenü“ locker trotzen können und wesentlich kalorienärmer sind. Vielleicht eine tolle Anregung für deine nächste Geburtstagsparty.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 €

Kochen wie in Bella Italia
Kochkurs für Jugendliche von 13-17 Jahren
Michaela Thies-Mock
307080 € 13,00
Fr, 18.07.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die italienische Küche bietet nicht nur Pizza und Pasta, sondern noch viele andere Leckereien. In kleinen Kochgruppen werden wir einfache sowie köstliche Gerichte zubereiten und daraus ein Buffet in den schönsten Farben des Südens zusammenstellen.

Hohberg

Fingerfood-Party mit Freunden
für Jugendliche von 13-17 Jahren
Annette Ehrhardt
307090 € 13,00
Fr, 23.05.14, 17:00 - 20:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Die nächste Party organisieren wir selbst! In diesem Kurs können Tipps und Tricks für einfach leckere Fingerfood-Teilchen erlernt und ausprobiert werden. Spießchen, Brote, Teigtaschen aber auch alkoholfreie leckere Cocktails.

Kochen allgemein

Amaranth, Quinoa, Kamut & Co.
Sabine Finkbeiner-Obert
132/307200 € 15,00
Do, 23.01.14, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die interessanten anderen „Getreide“-Sorten stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und vielen Variationen bereichern sie jeden Speiseplan.

Kochen für Fortgeschrittene
Ingrid Junker
132/307112 € 52,00
Mo, 03.02.14 - 24.02.14
19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wer Lust hat, neue Rezepte auszuprobieren und schon leichte Vorkenntnisse im Kochen hat, kann in diesem Kurs Vorspeisen, Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts und Kuchen zubereiten.

Heute gibts Pfannkuchen
Julia Schablin
307114 € 19,00
Di, 08.04.14, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Der Pfannkuchen: Flüssiger Teig, der in der Pfanne zu einem weichen Fladen gebacken wird. Darum und um besondere Varianten geht es am heutigen Abend. Freuen Sie sich auf verschiedene Gerichte aus Pfannkuchen, ob gerollt, als Auflauf, süß oder deftig.

„Wir errichten keine Denkmäler“

Die Zeit der Diktatur ist längst vorüber – doch wie sieht es mit der Aufarbeitung aus? Der spanische Bürgerkrieg (Juli 1936 bis April 1939) wurde zwischen der demokratisch gewählten Volksfrontregierung der Zweiten Spanischen Republik und den rechtsgerichteten Putschisten unter General Francisco Franco ausgetragen. Er endete mit dem Sieg der Anhänger Francos und mündete im Franquismo, der bis zum Tode Francos im Jahre 1975 anhaltenden Diktatur. Die VHS sprach mit Ana Isabel González (56). Die Spanierin wuchs in Frankreich auf, weil ihre Eltern Spanien in den 1950er-Jahren verlassen mussten: Ihr Vater wurde vom Franco-Regime bedroht, die Leiche ihres Großvaters, der im Bürgerkrieg fiel, wird bis heute vergeblich gesucht. Inzwischen lebt die Familie in der ganzen Welt zerstreut, sie wurde durch die Diktatur völlig auseinandergerissen und hat in Mexiko, USA und Argentinien eine neue Heimat gefunden. Ana Isabel hat einen Deutschen geheiratet und lebt seit 1987 im Schwarzwald.

Wie muss man sich Spanien während des Franquismo vorstellen?

González: Nach dem Bürgerkrieg, den die Sieger als Kreuzzug gegen den Kommunismus dargestellt hatten, begann eine fast 40 Jahre währende Diktatur – in keinem Land in Südamerika dauerte eine Diktatur so lange wie in Spanien. Das Terrorregime hielt sich bis in die 1970er-Jahre. Es gab kein Parlament, die Grundrechte waren außer Kraft gesetzt, man durfte nicht zu Dritt auf die Straße, das wurde bereits als illegale Vereinigung gebrandmarkt. Es gab kein Vereinsrecht, keine Pressefreiheit, alle Parteien waren verboten. Und wer nicht ins Regime passte, wurde inhaftiert oder gleich ermordet.

Wie läuft die Aufarbeitung?

González: Es geht nur langsam voran. Die Wahrheitsfindung und Vergangenheitsbewältigung hat unter den verschiedenen

spanischen Regierungen nach Einführung der Demokratie 1976 keine große Rolle gespielt. Die derzeit laufenden Suchaktionen gehen ausschließlich auf Initiativen von Opferfamilien zurück. Ich bin selbst Mitglied in der „Vereinigung für die Wiederherstellung der Historischen Erinnerung“ (Asociacion para la Recuperacion de la Memoria Historica). Begonnen haben wir als kleiner Verein, der sich zum Ziel gesetzt hatte, die sterblichen Überreste von Opfern der Franquistischen Repression in der Provinz Leon aus anonymen Massengräbern exhumieren zu lassen. Das ist ein aufwändiges Verfahren und läuft auf freiwilliger Basis. Von der Kirche und von den Behörden war und ist keine Hilfe zu erwarten. Die frühere Linksregierung unterstützte uns finanziell zumindest ein bisschen. Die Konservativen, die jetzt an der Regierung sind, stellen keine öffentlichen Mittel mehr zur Verfügung. Ihnen wäre es wohl am liebsten, dieses ganze Kapitel würde zugeklappt und vergessen. Um diese Reaktion einordnen zu können, muss man wissen, dass einige Nachfahren heute an der Macht sind.

Gibt es eine Erinnerungskultur in Form von Denkmälern und Museen?

González: Denkmäler gibt es – für die Gewinner des Krieges. Wir errichten kleine Denkmäler, wenn wir Gebeine gefunden haben.

Wird denn in den Familien über jene Zeit gesprochen?

González: Die jungen Leute interessiert das überhaupt nicht. Auch im Geschichtsunterricht in der Schule wird der Franquismo eher tabuisiert. Die oben erwähnte Vereinigung ist seit 15 Jahren dabei, sich um die Opfer zu kümmern, die irgendwo an den Straßen begraben liegen oder in Massengräbern verscharrt wurden. Die Zahl wird auf 200.000 Tote geschätzt.

Haben Sie denn Hoffnung, dass sich an der Tabuisierung etwas ändern wird?

González: Hoffnung schon, das fängt so langsam an. Das Kino, der Film sind gute Mittel. Es wird darüber geschrieben, die Filme werden gezeigt, wenn auch nicht in den kommerziellen Kanälen. Es ist noch immer kein freies Thema, aber es tut sich was. Bereits in den 1940er-Jahren wurde ja Hemingways „Wem die Stunde schlägt“ verfilmt. Es gibt heute neuere Produktionen wie z.B. „Pa negre“ („schwarzes Brot“) aus dem Jahre 2010. Der katalanische Streifen befasst sich ebenso mit den schwierigen Jahren der Nachkriegszeit wie La voz dormida („Die schlafende Stimme“) aus dem Jahre 2011.

Veranstaltungshinweis

- *Filmgespräch*
  „La voz dormida - Die schlafende Stimme“
  Mi, 07.05.14, 19:00 Uhr
  VHS, Raum 102 - Saal

Dessert - der krönende Abschluss
Sabine Finkbeiner-Obert
307116 € 15,00
Do, 05.06.14, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Heute dreht sich alles um die süße Nachspeise, da unsere süßen Verführer ein Genuss für Auge und Gaumen sind. Selbst der Klassiker „Tiramisu“ wird nicht fehlen. Fruchtig-kreatives Neues und eine süße Tarte runden den Abend ab. Neben den leckeren Köstlichkeiten erhalten Sie zahlreiche Anregungen zur Teller-Dekoration - ganz einfach auch für zu Hause.

Gemüse

Neuried

Bärlauch und andere Wild- und Wiesenkräuter
Erna Roth
307200 € 18,00
Mo, 28.04.14, 18:00 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG
Wir sammeln zunächst gemeinsam in der Natur Bärlauch und andere Wildkräuter wie Spitzwegerich, Girsch, Gänseblümchen, Brennessel und Feldthymian. Anschließend wird in der Schulküche mit leckeren Gerichten ein kleines Kräutermenü zubereitet. Die Zubereitung von Säften, Gelees, verschiedene Konservierungsmöglichkeiten sowie Tipps zur Kräuterküche werden ebenfalls Thema des Abends sein. Guten Appetit in geselliger Runde!
Bitte mitbringen: Schürze, kl. Behälter und kleine Schraubgläser.
Materialkosten: ca. 5,00 €

Wunderpflanze Knoblauch
Michaela Thies-Mock
307202 € 18,00
Mi, 12.03.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Knoblauch verfeinert nicht nur unsere Speisen und macht sie bekömmlich, sondern er schützt uns auch vor den verschiedensten Krankheiten. Wir lernen die Wunderpflanze in all ihren Facetten kennen und bereiten unterschiedliche, raffinierte Gerichte damit zu. Ein Kochkurs für Gourmets, die gesund und fit bleiben möchten.

Sommerzeit - Zuccinizeit
Julia Schablin
307204 € 19,00
Di, 15.07.14, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sie haben Zuccinipflanzen im Garten und ersticken fast an der Ernte? An diesem Kochabend gibt es Rezeptideen von Suppen, Salat, Auflauf, die gefüllte Varinate mit Fleisch oder vegetarisch - alles ist möglich. Zuccini sind weit mehr als geschmacklos, sie sind nicht nur sehr wohlschmeckend, sondern auch überaus gesund. Wenn Sie Lust auf neue Ideen für Zuccinirezepte haben, sind Sie an diesem Abend sicher richtig.

Fleisch und Fisch

Steak & Kurzgebratenes
Helmut Weber
307304 € 18,00
Mi, 04.06.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Steaks und Kurzgebratenes zubereiten ist eigentlich einfach - gewusst wie! Der gelernte Küchenmeister Helmut Weber gibt Tipps und zeigt Tricks von der richtigen Fleischauswahl über das einfache Zubereiten eines schmackhaften Rumpsteaks bis hin zum saftig gebratenen Medallion. Das richtige Braten des Fleisches mit den passenden Marinaden ist der Schwerpunkt des Abends.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Neuried

Fischers‘s Fritz fischt frische Fische...
Monika Lange
307306 € 18,00
Mi, 19.02.14, 18:15 - 22:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche
Lieben Sie Fisch? Wissen aber nicht so richtig, wie er zubereitet wird?
Dann kommen Sie zu unserem Fisch-Kochkurs, die Fischzubereitung ist nicht so schwierig. Sie lernen feine Fischgerichte und die passenden Beilagen kennen, z. B. Kräuterrisotto mit gebratenem Zander, Steinbeißer auf mediterranem Gemüse, Forelle mit grüner Sauce, asiatisches Fischcurry und Spinat-Lachslasagne.

Muschelgerichte - einfach köstlich
Helmut Weber
132/307308 € 18,00
Mi, 29.01.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Muscheln sind eine Delikatesse, wenn sie richtig zubereitet werden. Auf was man bei Muscheln achten muss und welche tollen Gerichte sich damit zaubern lassen, zeigt Ihnen der Küchenmeister Helmut Weber.

Schutterwald

Gefülltes und Gerolltes
Roswitha Duffner-Feiler
132/307320 € 36,00
Di, 14.01.14 - 21.01.14
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Viele Zutaten lassen sich füllen oder rollen. Diese Zubereitung von Speisen klingt nach viel Aufwand, dafür lockt aber ein besonderes kulinarisches Erlebnis. Wer freut sich nicht über Krautwickel oder Wirsingrollen, Rindsrouladen oder Hackfleischrollen. Es werden auch Rezepte aus der vegetarischen, der osteuropäischen und orientalischen Küche vorgestellt, z. B. gefüllte Omelette, Pasteten oder gefüllte Weinblätter.

Internationale Küche

Tapas - Variationen mit Fisch und Fleisch
Michaela Thies-Mock
307402 € 18,00
Do, 27.03.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Klein und temperamentvoll sind die unwiderstehlichen Appetithappen aus Spanien, zu denen Sherry, Wein oder Sangria gereicht wird. Die aus frischen sowie typisch spanischen Zutaten bestehenden Snacks sind schnell und unkompliziert zubereitet. Sie dürfen sich auf ein Buffet voller kleiner Köstlichkeiten freuen!

Schutterwald

Tapas Variationen
Susana Alvarez
307404 € 18,00
Mi, 09.04.14, 18:15 - 22:00 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Tapas heißen die kleinen Köstlichkeiten, die in Spanien gerne zu einem Sherry, einem Tinto oder einer Cerveza gereicht werden. Einzeln stillen sie den kleinen Hunger und kombiniert oder als große Portion können sie auch eine ganze Mahlzeit ersetzen. Für die Spanier bedeutet Tapas Lebensfreude, die man Essen kann.
An diesem Abend bereiten wir eine Auswahl an typischen Tapas zu - von Albondigas über Speckdatteln und Tortilla bis hin zu Empanadillas. Zusätzlich werden wir auch ein leckeres Dessert zaubern.
Anschließend wird in gemütlicher Runde bei spanischer Musik und einem Gläschen Sangria geschlemmt.

Neuried

Tapas Bufett

Monika Lange

307406 € 18,00

Di, 29.04.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Tapas lassen schnell die Erinnerung an den letzten Spanienurlaub wach werden. Mit einem Glas Wein den Sonnenuntergang genießen und dazu das spanische Fingerfood, z. B. gebratene Minipulpos, Kartoffeln auf Mojo, Ziegenkäse-Crostini auf Feigencarpaccio, Chorizo in Sidra, Manchegomousse, selbstgebackenes Brot und vieles mehr.

Spanischer Abend mit Tapas, Paella & Crema Catalana

Itzel Vicarte

307410 € 19,00

Do, 13.03.14, 18:00 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Ein kulinarische Reise nach Spanien mit typisch spanischen Gerichten!

Anhand von original spanischen Rezepten lernen Sie die berühmten Tapas und Paella selbst zubereiten. Mit einer typischen Crema Catalana, verfeinert mit einer köstlichen Karamellnote, runden wir den Abend mit spanischem Ambiente ab.

Neuried

Schlemmerreise durch Spanien

Monika Lange

307414 € 18,00

Do, 22.05.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Das kommt Ihnen spanisch vor? Diese Rezepte müssen Sie unbedingt probieren, Paella mit Fleisch, Krustentieren und Gemüse, feurige Pfannengerichte, geschmortes Kaninchen, Huhn mit frischen Orangen, Oliven-Käse Tortilla, süße Desserts und spanischen Kuchen.

Hohberg

Mediterrane Streifzüge durch Spanien

Bernhard Stunder

307422 € 21,00

Fr, 11.04.14, 18:00 - 22:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Köstlich und heilsam! Wer Olivenöl liebt und kulinarische Erlebnisse und Rezepte mit nach Hause nehmen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Ein Menü von Tapas bis zum Dessert. Es wird nichts auf dem Rezeptprogramm fehlen. Mit einem Glas spanischen Wein werden wir den Abend ergänzen

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 €

Hohberg

Viva Espana!

Dorothea Brasch-Duffner

307416 € 15,00

Mo, 17.03.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Entdecken Sie die verblüffende Reichhaltigkeit von Tapas und freuen Sie sich auf zahlreiche neue Gaumenfreuden.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt I - Spanische Tapas

Michaela Thies-Mock

307417 € 18,00

Do, 22.05.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lassen Sie sich von der Lebensfreude der temperamentvollen Spanier inspirieren und bereiten Sie an diesem Abend kleine kulinarische Köstlichkeiten mit Brot, Kartoffeln, Käse, Oliven und Gemüse zu. Wir werden ein raffiniertes Buffet zusammenstellen und die Tapas in gemütlicher Runde bei einem Glas Sangria genießen.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt II - Mediterraner Sommerabend

Michaela Thies-Mock

307418 € 18,00

Fr, 04.07.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lust auf kulinarische Genüsse aus dem Mittelmeerraum? Mit vielen frischen Zutaten bereiten wir raffinierte und doch unkomplizierte Gerichte mit dem gewissen Etwas zu. Bei schönem Wetter werden wir unser Buffet unter freiem Himmel aufbauen und einen mediterranen Sommerabend zu uns holen.

Hohberg

Spanische und andere internationale Spezialitäten

Kochkurs für Männer

Thomas Bläsi

307424 € 19,00

Fr, 21.03.14, 18:15 - 22:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

In diesem Kochkurs für Männer bereiten wir Gerichte nach ausgesuchten Rezepten der internationalen Küche sowie auch der spanischen Küche zu. Ab 20:30 Uhr können die Partnerinnen zum gemeinsamen Essen dazu kommen.

Tipp der Außenstelle:

Während die Männer kochen, besuchen die Frauen den Kurs „Farbe, Stil, Mode und Make-up“ (Kurs-Nr. 214449, S. 99) und kommen anschließend zum Essen..

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.

Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.

Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Kulinarische Reise durch Frankreich - Tour de France „culinaire“

la Bourgogne und l'Aquitaine

Nathalie Gelinas

307426 € 18,00

Mo, 05.05.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie die original französiche Küche anhand von zwei ausgewählten Regionen kennen.

In jeder französischen Region sind eigene Spezialitäten und Gerichte entstanden, die sich oft in ihrer Beliebtheit auch landesweit durchsetzen konnten. Diesmal entführen wir Sie in die Regionen:

Aquitaine

Die Region Aquitaine liegt im Südwesten Frankreichs und ist bekannt als „Land der tausend Genüsse“.

Die Region ist berühmt für seine Austern, Meeresfrüchte, Fische, Enten- und Gänseleber, aber auch für die Vielfalt der Früchte, die auf dem fruchtbaren Boden und Dank des warmen Klima Aquitaniens wachsen.

Bourgogne

Das Burgund ist eine Region im Zentrum Frankreichs und ist Ursprung vieler Gerichte, die man heute gemeinhin als „typisch französisch“ ansieht. Die Küche Burgunds ist sehr würzig, gehaltvoll, oft einfach, aber äußerst schmackhaft.

Hohberg

Afrikanische Küche mit speziellen Gewürzen und Kombinationen

Agatha Chinyere Eggs

307434 € 15,00

Fr, 28.03.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Internationale Kochkurse in der Schulküche der Werkrealschule Hohberg:

„Wir leben in Hohberg und fühlen uns wohl!“. Die Kursleiterinnen möchten Ihnen gerne Spezialitäten ihrer Herkunftsländer und die eigene Landesküche nahe bringen. Sie werden mit Ihnen kochen, anschließend gemeinsam essen und dabei aus den Heimatländern erzählen.

Schutterwald

Frühstück auf türkisch

Elmas Taskan

132/307410 € 18,00

Sa, 18.01.14, 09:30 - 13:15 Uhr

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Das türkische Frühstück ist ein Genuss für Augen und Gaumen. Von herzhaft bis süß gibt es eine Vielfalt von Köstlichkeiten, wie z. B. Weißbrot, oft Simit, das sind mit Sesam bestreute Brotkringel, Börek, Pogaca, Pide, salziger Schafskäse, Tomaten, Oliven, Paprika, fettreicher türkischer Joghurt mit Trockenfrüchten, Sesampaste. Dazu gibt es starken schwarzen Tee. Durch den hohen Anteil an Gemüse und Obst ist das türkische Frühstück sehr vitaminreich und der Schwarztee stimuliert das Herz-Kreislauf-System.

An einem Vormittag werden wir gemeinsam die Bestandteile eines türkisches Frühstücks selbst zubereiten und anschließend diese traditionelle Mahlzeit genießen.

Afiyet olsun!

Mezze - orientalische Vorspeisen

Michaela Thies-Mock

307436 € 18,00

Mi, 09.04.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Sesam öffne dich für eine kulinarische Reise ins Morgenland. Mezze sind die verführerischen Vorspeisen des Orients, die vor allem aus vegetarischen Zutaten bestehen. Sie sind recht einfach zuzubereiten und bekommen durch die vielfältigen, raffinierten Gewürze ihre einzigartige Geschmacksnote. Eine Karawane von kleinen Köstlichkeiten wird unser Buffet schmücken und Ihren Gaumen verwöhnen.

Osmanische Gerichte

Fulya Kurtlar

307440 € 18,00

Fr, 16.05.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie den Urprung der türkischen Küche kennen und tauchen Sie ein in die Genüsse der traditionellen Osmanischen Küche. Gemeinsam wird ein typisches Menü aus kalter und warmer Mezze und verschiedenen Hauptspeisen aus Fleisch und Gemüse zubereitet. Ein türkisches Dessert rundet den Abend ab.

Vegetarischer Orient

Fulya Kurtlar

132/307409 € 18,00

Fr, 24.01.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Erleben Sie die harmonische Zusammenstellung frischer Zutaten und die Zubereitung mit viel Liebe zum Detail.

Genießen Sie die warme Küche Anatoliens mit einer vielfältigen Anzahl an Gerichten mit Gemüse und lassen Sie sich von einer Küche mit Einflüssen aus mehreren Kulturen, die sie über Jahrhunderte in ihre heutige Form prägte, begeistern.

Neuried

Schätze des Orients

Monika Lange

307442 € 18,00

Mi, 25.06.14, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Sie lernen die wichtigsten Zutaten der Orientküche und die beliebtesten Gewürze, wie Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom kennen. Anschließend kochen Sie typische orientalische Mezze, traditionelle Hauptspeisen, Auberginen mit Mandeln und Honig, Zitronenhähnchen, Lammragout mit Aprikosen, Gemüsetajine und Baklava zum Dessert.

Hohberg

Neue Rezepte aus der indischen Küche

Queency Lopes-Luhr

307444 € 15,00

Fr, 16.05.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Internationale Kochkurse in der Schulküche der Werkrealschule Hohberg:

„Wir leben in Hohberg und fühlen uns wohl!“. Die Kursleiterinnen möchten Ihnen gerne Spezialitäten ihrer Herkunftsländer und die eigene Landesküche nahe bringen. Sie werden mit Ihnen kochen, anschließend gemeinsam essen und dabei aus den Heimatländern erzählen. Lassen Sie sich überraschen. Aus der Heimat der Kursleiterin erwarten Sie neue Rezepte und Gewürze.

Thailändische Küche

Michaela Thies-Mock

307452 € 18,00

Fr, 14.02.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins „Land des Lächelns“. Exotische Gewürze und Zutaten bestimmen den einzigartigen Geschmack der thailändischen Küche. In kleinen Kochgruppen bereiten Sie von der Vorspeise bis zum Dessert beliebte Spezialitäten zu, die gesund und gut verdaulich sind. Da fast alle Zutaten inzwischen leicht erhältlich sind, können Sie die Rezepte gut zu Hause nachkochen.

Sushi allerlei

Hiroko Umetsu-Rittweger

132/307456 € 15,00

Mi, 15.01.14, 18:15 - 21:15 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Sushis sind als fettarme und vitaminreiche Snacks eine leckere Vorspeise oder auch ein Hauptgericht. Die Sushis werden aus verschiedenen frischen Fischarten zubereitet und lassen sich auch für das (Silvester-) Buffet gut vorbereiten und dekorativ anrichten.

Sushi - Variationen
Hiroko Umetsu-Rittweger
307458 € 15,00
Mi, 07.05.14, 18:15 - 21:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Zur Herstellung von Sushis lernen Sie einige grundlegende Techniken kennen. Beispielsweise erfahren Sie mehr zur japanischen Garmethode, Unterheben von Reisessig, Reisauswahl, Norimaki und anderes.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 €

Mexikanische Küche - neue Rezepte
Liliana González de Münzer
307460 € 18,00
Fr, 23.05.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Entdecken Sie den Geschmack des ursprünglichen exotischen Mexiko und die große Auswahl der verschiedenen Zutaten, die die mexikanische Küche bietet. Wir werden leckere Speisen, wie beispielsweise Fleisch mit exotischen Soßen, pikante Avocado Gerichte, einen Salat mit Kartenblättern und anders zubereiten.

Brasil - die faszinierende Küche
Marcia Busam-Carvallho
307462 € 18,00
Mo, 02.06.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Nicht nur die Liebe, auch die Weltmeisterschaft geht durch den Magen. Zum Auftakt der Fußball-Weltmeisterschaft bereiten wir in gemütlicher Runde typische brasilianische Spezialitäten wie z. B. das Nationalgericht „Moqueca Capixaba“ zu. Bom proveito!

Besondere Themen

Kochabend für Paare - zu zweit Kochen mit Genuss!
Angelika Hitzel / Julia Schablin
307504 € 19,00
Mi, 05.02.14, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gönnen Sie sich und Ihrem Partner gemeinsame Zeit, um miteinander in der Gruppe ein leckeres, mehrgängiges Menü zu zubereiten. Zu Beginn des Kurses gibt es Raum für Sie als Paar, um auf spielerische Weise anzukommen. Anschließend lernen Sie neue Rezepte kennen und kreieren ein genussvolles und schmackhaftes Menü. Nach der Zubereitung der Speisen lassen Sie es sich zusammen mit den anderen Paaren bei einem gemütlichen Abend munden.
In Kooperation mit: Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen Offenburg im Rahmen der bundesweiten Aktion „Zeit zum Reden“.

Ostermenü - pikant und delikat
Helmut Weber
307518 € 18,00
Do, 03.04.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Überraschen Sie Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einem besonders festlichen Ostermenü. Neben einem Aperitif bereiten Sie ein herzhaftes Süppchen und/oder einen knackigen Blattsalat zu. Zum Hauptgericht kochen Sie Lammrücken, ganz pikant und delikat. Abgerundet wird das Festtagsmenü mit einem unvergesslichen Nachtisch. Die einzelnen Gerichte lassen sich gut und einfach zu Hause nachkochen, so dass Sie in der Familie, wie bei Freunden für Gaumenfreuden sorgen. Freuen Sie sich darauf!
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Foto: Anna Zerenyir / pixelio.de

After Work Dinner - Frühlingsmenü mit neuen Rezepten
Julia Schablin
307506 € 19,00
Di, 11.03.14, 17:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie den Arbeitstag mit einem perfekten Dinner ausklingen! Überraschen Sie Ihre(n) PartnerIn bzw. Ihre Familie mit einem leckeren, gesunden und mehrgängigen Menü. Lernen Sie in diesem Kurs raffinierte Rezepte kennen, die gar nicht so viel Zubereitungszeit benötigen.

Ayurvedisch kochen
Itzel Vicarte
307520 € 39,00
Di, 15.04.14 - 06.05.14
18:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, daß der Genuß der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand der Doshas desjenigen, der die Speise verzehrt, angepaßt ist. Zu Kursbeginn betrachten wir den Ursprung des Ayurveda, die Ernährung und die drei Doshas. Sie erfahren, wie ayurvedische Speisen die Erhaltung der Gesundheit fördern. Gekocht werden einfache, alltagstaugliche Rezepte.

Neuried

Veganer Menüabend
Monika Lange
307521 € 18,00
Di, 25.03.14, 18:15 - 22:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche
Genießen mit gutem Gewissen. Wir kochen 3-4 Menüs an diesem Abend. Die Zusammenstellung der Rezepte spielt eine wichtige Rolle und kann, wenn sie gelungen ist, wahre Geschmacksexplosionen auslösen.
Es gibt z. B. Apfel- Möhrensüppchen mit Prosecco, Zucchini mit Dinkel-Austernpilzfüllung, Chilli-Tonka Mousse aus Seidentofu und Bitterschokolade.

Vegane Sommerküche
Birgit Wahl
307522 € 17,00
Mo, 14.07.14, 18:30 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wenn Sie ihre Gäste gerne mit einem köstlichen Menü verwöhnen möchten oder etwas Leckeres für ein Festbuffet zubereiten wollen, bietet gerade der Sommer mit seinem großen Angebot an frischem Obst und Gemüse vielfältige Möglichkeiten in der veganen Küche.
Auf dem Speiseplan stehen pikante Partysnacks, herzhafte Gemüse-Getreidevariationen aus verschiedenen Kulturen und fruchtig-süße Desserts

Grillen - vegetarisch und vegan

mit dem fünf Finger System genießen

Ilse Weghaupt

307524 € 19,00

Sa, 19.07.14, 10:15 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, regional, saisonal, vegetarisch und vegan zu Grillen! Die Produkte sind gentechnikfrei und die Gewürze aus fairem Handel. Ökologisch? - Logisch!

Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg

Die Veranstaltung wird gefördert und begleitet durch die Umweltakademie Baden-Württemberg.

In Kooperation: mit dem BUND-Umweltzentrum Ortenau.

Vegane Küche - Kuchen und Desserts

Birgit Wahl

307528 € 17,00

Mo, 31.03.14, 18:30 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Köstliche vegane Kuchen und Desserts sind lecker und einfach herzustellen. Auch ohne Milch und Ei macht es Freude, süßes Gebäck und feine Nachspeisen zuzubereiten und zu genießen.

Hohberg

Fingerfood

kulinarische Reise um den Globus

Annette Ehrhardt

307530 € 15,00

Fr, 09.05.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Fingerfood und Häppchen einfach bis raffiniert aus aller Welt. Tapas, Anti-Pasti, Frikadellen, Muffins und Vieles mehr werden an diesem Abend ausprobiert und stellen uns ein leckeres Sommer-Buffet zusammen.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.

Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.

Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Geschenke aus Ihrer Küche

Sabine Finkbeiner-Obert

307550 € 15,00

Mo, 21.07.14, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Ob kulinarische Aufmerksamkeit, individuelles Dankeschön, kreatives Geschenk oder auch für den Eigenbedarf - ob gebacken, eingekocht, angesetzt oder eingelegt, Selbstgemachtes aus der eigenen Küche ist immer etwas Besonderes. Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren.

Bitte mitbringen: 18,00 € für Naturalien und Material (Gläser, Fläschchen ect.)

Heiß-kalter Frühlingstraum

Eis trifft duftenden Mandelkuchen

Kim Wehner

307610 € 17,00

Fr, 14.03.14, 16:00 - 20:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Wir wagen uns an die Kunst des Eis Herstellens und stellen cremig, zartschmelzende Eiscreme her.

Zur perfekten Ergänzung und während die Eiskristalle aushärten, begeben wir uns in die Welt der Mandeln und des Marzipans und backen einen lecker duftenden, saftigen Mandelkuchen. Lecker, der passt perfekt zu unserem Eis, das auf dem lauwarmen Mandelkuchen wunderbar zerschmilzt.

Backen

Hohberg

Leckeres für die Kaffeetafel

für Jugendliche und Erwachsene

Uiaran Icker

307606 € 15,00

Do, 03.04.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Einfache und raffinierte Rezepte für die Kaffeetafel oder als Mitbringsel werden in diesem Kurs ausprobiert. Erfahrene KuchenbäckerInnen sowie Neulinge ab 15 Jahren sind an diesem Abend willkommen.

Mille-feuille und Éclair - französische Pâtisserie

Nathalie Gelinas

307608 € 22,00

Sa, 29.03.14, 12:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

In dem Pâtisserie-Kurs entstehen mit französischer Backkunst Mille-feuilles und Éclairs. Sie lernen in dem Backkurs, wie man einen Blätterteig für die Mille-feuilles und einen Brandteig für die Éclairs selbst herstellt und mit Crèmes und Puddings in verschiedenen Geschmacksrichtungen füllt.

Geheimnisse aus Großmutters Backstube

Kim Wehner

307609 € 26,00

Mo, 26.05.14 - 28.05.14

14:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Am ersten Nachmittag lernen Sie den Bestseller meiner Großmutter kennen: einen Bisquit aus der Pfanne - ganz ohne Ofen! Beim anschließenden gemeinsamen Kaffee trinken und Kuchen essen wollen wir unsere ganz persönlichen Geheimnisse der Backstube lüften, Tricks und Kniffe austauschen und Ihre Lieblingsrezepte ansehen, die sie mitgebracht haben. Gemeinsam wollen wir uns für 3 entscheiden, die wir beim nächsten Nachmittag backen und genießen möchten. Vielleicht erinnert sich noch jemand an nette Backgeschichten und ulkige Erfahrungen in der Backstube. Für all das ist an diesen Nachmittagen Zeit, die wir uns gemütlich und lecker gestalten wollen.

Brotbacken

Der Weg zum eigenen Brot + Brötchen

Sabine Finkbeiner-Obert

132/307611 € 18,00

Do, 06.02.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es geht. Leicht umsetzbare Rezepte für Brot und Brötchen, Knäckebrot und vieles mehr in der Praxis.

Darüber hinaus bekommen Sie wertvolle Tipps fürs Brotbacken und erfahren Wissenswertes über Korn und Getreide, Mehlsorten und Backtreibmittel.

Brot und Brötchen für die Sommerküche

Sabine Finkbeiner-Obert

307614 € 18,00

Mo, 12.05.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Leichte, gut umsetzbare Rezepte für Baguettes, leckere Kräuterbrötchen, Tomaten-Brot und vieles mehr mit wertvollen Tipps und Tricks aus der Backstube lassen Ihr Selbstgebackenes zu etwas Besonderem werden.

Ergänzt mit köstlichen Dips und Saucen bereichern Sie jeden Grillabend oder auch das Buffet.

UNBEDENKLICHES, FAIR PRODUZIERTES SPIELZEUG AUS EUROPA

WERKFAIRKAUF

SPIELZEUGMANUFAKTUREN

- Eigene Produktion
- Produkte von Herstellern unseres Vertrauens
- Neuigkeiten von jungen Spielzeugmanufakturen

Muff zum Spielen, Wärmen und Verarzten

Papp-Piratenschiff von bibabox

Die Gärten von EUGEA

Mit Spiel und Spaß gesund werden

Zaubersand

WERKFAIRKAUF
Lasumi GmbH • Hildastraße 49 • 77654 Offenburg
www.lasumi.de • info@lasumi.de

Öffnungszeiten:
Dienstag - Freitag von 10-12 Uhr und 15-18 Uhr
Samstag 10-13 Uhr

LASUMI
TROSTBOX

Getränke

Smoothies selbst gemacht

Julia Schablin

307820 € 15,00

Mi, 02.04.14, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Frei nach dem Motto, bunt ist gesund, kann man Smoothies leicht selbst machen. Das schmeckt nicht nur, sondern ist auch noch gesund.

Weinseminare

Michael Sackmann vermittelt önologisches Fachwissen, das sowohl bei Weinliebhabern als auch bei Fachleuten gefragt ist. Er ist heute als Berater für ambitionierte Restaurateure, Hoteliers und private Weinfreunde tätig.

Badische Rotweine

- wie aussagefähig ist ein Top Ten Ranking

Michael Sackmann

132/307826 € 38,00

Do, 30.01.14, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Die roten Rebsorten bilden den Schwerpunkt des Badischen Weinbaus. Um ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen, veranstalten die Winzer auf lokaler und regionaler Ebene Wettbewerbe, bei denen die besten Weine gekürt werden. Für das Weinbaugebiet Baden kürt der Weinbauverband jährlich die Top Ten Baden und hier in der Region gibt es die Top Ten Ortenau. Das Weinseminar stellt die beiden Wettbewerbe vor und vergleicht prämierte Weine miteinander. Um den Stellenwert der Wettbewerbe zu verdeutlichen, werden auch Proben von nationalen Spitzenrotweinen aus der Pfalz und von der Ahr verkostet.

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Kursgebühr abgebucht.)

La Rioja - Wein, Essen und Kultur

Michael Sackmann

307827 € 38,00

Do, 27.03.14, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Die bekannteste Weinregion Spaniens umfasst ca. 60.000 ha Weinberge. Neben Wein spielen in dieser fruchtbaren Region am Ebro aber auch andere Lebensmittel eine wichtige Rolle. Es gedeiht dort auch eine Reihe von Gemüsesorten, aus denen traditionell Tapas bereitet werden. An diesem Abend werden Sie mit allerlei Leckereien im Glas und auf dem Teller verwöhnt. Träume von Tapas mit Jamon Iberico, dem berühmten Manchego, umrahmt von einer Gran Reserva 904 werden wahr. Zusätzlich erfahren Sie etwas über Geschichte und Kultur der Region.

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Kursgebühr abgebucht.)

Spitzenweißweine aus der Region

wie aussagefähig ist ein Top Ten Ranking

Michael Sackmann

307828 € 38,00

Do, 03.07.14, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Die weißen Rebsorten bilden eine wichtige Säule des Badischen Weinbaus. Um ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen, veranstalten die Winzer auf lokaler und regionaler Ebene Wettbewerbe, bei denen die besten Weine gekürt werden. Für das Weinbaugebiet Baden kürt der Weinbauverband jährlich die Top Ten Baden und hier in der Region gibt es die Top Ten Ortenau. Das Weinseminar stellt die beiden Wettbewerbe vor und vergleicht prämierte Weine miteinander und mit anderen nationalen Spitzengewächsen.

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Kursgebühr abgebucht.)

Hohberg

Weinwanderung rund um den Schloßberg

mit integrierter Weinprobe

Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg

307829 € 12,00

Di, 13.05.14, 18:00 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: Meierhof, Hintertal 40, Diersburg (bei der Burgruine)

Bei einem abendlichen Spaziergang durch die Steillage des „Diersburger Schlossberg“ wird Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg einige Aspekte und Probleme der Bewirtschaftung einer solch traditionellen und hervorragenden, aber schwer zu bewirtschaftenden Weinlage ansprechen. Integriert in diesen Abendspaziergang wird eine Weinprobe, wobei wir an verschiedenen Rebstöcken vor Ort, den dort gewachsenen Wein probieren. Der Abschluss wird an einem „besonderen Kleinod“ mitten in den Reben sein.

Bitte mitbringen: Kosten für die Weinprobe und kleiner Imbiss: ca. 7,00 - 9,00 €

Cocktail - aktiv mixing

Thomas Köder

307830 € 17,00

Mi, 23.07.14, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Der Cocktail-Aktivmixing-Kurs beginnt mit einem Begrüßungscocktail. Zunächst entführt Sie der Barkeeper in die exotische Welt der beliebten Mixgetränke. Hierbei erfahren Sie Interessantes über die Bargeschichte, Materialkunde, Geschmacksunterschiede, Mixtechniken und Warenkunde. Dann greifen Sie selbst zum Shaker und mixen leckere Cocktails aus Meisterhand.

Cocktailauswahl: ca. 20 verschiedene Cocktails.

Während Ihres Kurses werden Sie mit Fingerfood und Snacks verköstigt. Mit den Cocktailrezepturen und jeder Menge Wissenswertem können Sie die leckeren Drinks auch ganz leicht zu Hause selbst mixen.

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

FILMREIHE „ABGEDREHTE BÜCHER“

Den Titel unserer neuen Filmgesprächsreihe verdanken wir dem Kulturmagazin eines Fernsehsenders. Ziemlich unkonventionell beschäftigt sich „Abgedreht!“ mit Themen im Grenzbereich zwischen Literatur und Film. Grenzräume sind Spannungsfelder, die trennen und verbinden. In jedem Fall gestatten sie unorthodoxe Blicke auf zwei unterschiedliche Räume.

Grenzen werden immer wieder neu vermessen. Und es gibt die Grenzgänger, die sich an keine Spielregeln halten, sich und andere durch ihre Ausflüge bereichern und dafür hohes Ansehen genießen. Bisweilen sorgen diese Schmuggler im besten Wortsinne dafür, dass sich nicht nur die Grenzen verlagern, sondern auch die Länder und Kulturräume diesseits und jenseits zum Besseren verändern. Die Grenze zwischen den beiden erzählenden Künsten ist ein Spannungsfeld. Die Literatur und der fiktionale Film sind auf Grund ihres narrativen Charakters artverwandt. Dennoch gehorchen die Werke Eigengesetzlichkeiten, die sich in wesentlichen Punkten unterscheiden. Literaturverfilmungen sind prekäre Übersetzungen. Selbst wenn ein Regisseur einen Roman „werkgetreu“ inszenieren möchte, wird er die Vorlage dekonstruieren müssen. Eine reine Übertragung ist nicht möglich, wahrscheinlich auch keine maßstabsgetreue. Wie ein Relais schiebt sich ein drittes Werk zwischen die beiden anderen, nämlich das Drehbuch.

Das Filmische in der Literatur und das Literarische im Film ist ein weites Feld, dem wir viele Früchte verdanken. Literaturverfilmungen sind nur die augenfälligsten. Ihre Wurzeln durchziehen das gesamte Spannungsfeld und reichen weit in das Kerngebiet der beiden Künste hinein. Wenn wir über Filme diskutieren wollen, sollten wir uns auch mit den strategischen Entscheidungen der Regisseure und Drehbuchautoren beschäftigen. Auch bei Filmen, die auf Originaldrehbüchern beruhen, müssen unzählige Entscheidungen getroffen werden. Im Falle von Literaturverfilmungen bietet sich jedoch der Vergleich mit der Vorlage an. Alle Abweichungen beruhen auf Entscheidungen, die wiederum Zugänge zum Verständnis des Films ermöglichen.

Ein prominentes Beispiel liefert Dürrenmatts Roman „Das Versprechen“. Das deutschsprachige Film- und Fernsehpublikum denkt dabei wahrscheinlich an den Film „Es geschah am helllichten Tag“ mit Heinz Rühmann als Kommissar, der einen Kindermörder in einem nervenaufreibenden Showdown zur Strecke bringt. Das Böse, in Gestalt eines überdimensionalen Riesen verhalf Gert Fröbe zu einer Traumrolle und dem Produzenten zu einem tollen Return on Investment. Mit anderen Worten: der Film rechnete sich. Bei dem Krimi-Plot, kein Wunder. Allerdings entspricht das Ende des Films nicht dem Ende des Romans. Der Produzent Heinz Rühmann hatte den detektivischen Schluss mit der Bestrafung des Bösen durchgesetzt.

Dass es auch anders geht, zeigte die Verfilmung der Dürrenmatt-Vorlage von Sean Penn aus dem Jahr 2001. Es kommt nicht zum Showdown. Der Ermittler wartet vergeblich auf das personifizierte Böse und verliert dabei jeglichen Halt. Das Böse, das nicht kommt, wird zur Obsession. Damit hält sich Penn an die Roman-Vorlage. Im Gegenzug beschränkte er sich auf die Binnengeschichte. Die philosophisch angelegte Rahmenhandlung bleibt außen vor. Die Frage nach der Werktreue ist komplexer als es auf den ersten Blick scheint.

Bei der Verfilmung einer literarischen Vorlage treffen Regisseure strategische Entscheidungen, die uns in der Reihe „Abgedrehte Bücher“ besonders interessieren. Drei weitere Aspekte wollen wir im Auge behalten. Erstens beziehen sich die ungleichen Geschwister schon seit langem aufeinander, vom kulturindustriellen Gebot, jeden erfolgreichen Roman nochmals zu verwerten ganz abgesehen. Man spricht von „filmischer Schreibweise“, bezeichnenderweise auch im Zusammenhang mit Autoren wie Flaubert, Zola und Fontane. Seinerzeit befand sich der Film allerdings noch in den Kinderschuhen, wenn nicht gar in einer pränatalen Phase. Und man spricht von einer literarischen Lektüre eines Films. Einige Regisseure strebten gar die „Literarisierung“ ihrer cineastischen Werke an. Auf Aspekte dieser Art werden wir im Rahmen unserer Reihe eingehen.

Natürlich interessieren uns auch Grenzgänger wie etwa Jorge Semprún. Der Literat und Widerstandskämpfer schrieb auch eine ganze Reihe von Drehbüchern. Im Film „La guerre est finie“ treffen sich zwei bildsprachliche Meister ihres Fachs: der wortgewaltige Spanier Semprún, der seine eigene Person in das Drehbuch einfließen ließ, und Alain Resnais, der in seinem Dokumentarfilm „Nacht und Nebel“ für das ultimativ Böse eine neue, wirkmächtige Bildsprache entwickelte. Semprún und Resnais verbündeten sich im Widerstand gegen Franco und ermöglichten tiefe Einblicke in die Befindlichkeit eines modernen Don Quichotte, der seit Jahrzehnten gegen eine Diktatur ankämpft, und gegen das Gefühl, dass er älter und die Diktatur stabiler wird.

Literaturverfilmungen sind in zeiträumlicher Hinsicht Konjunkturen unterworfen. Große historische Ereignisse sind ganz offensichtlich ein guter Nährboden. Das gilt insbesondere für die Kulturgeschichte Spaniens. Spätestens seit dem Bürgerkrieg in den 1930ern ist das Land gespalten. Die unterlegene Seite musste sich in ihrem Kampf gegen die Diktatur fast ausschließlich auf das Feld der Kultur beschränken. Die Künstler waren darauf angewiesen, sich gegenseitig einen Resonanzboden zu verschaffen, um ein möglichst breites Publikum zu erreichen. Diese Nähe zwischen Musikern, Malern, Bildhauern, Literaten und Cineasten, die so viele Grenzgänger(innen) hervorbrachte, überdauerte den Tod des Diktators und fand im Kampf der Erinnerungen ein neues Betätigungsfeld.

Spaniens lange Passionsgeschichte auf dem Weg zur Demokratie ist der erste thematische Schwerpunkt unserer Reihe über Literaturverfilmungen. Den zweiten Fokus widmen wir dem Ersten Weltkrieg, der vor 100 Jahren ausgebrochen ist. Allerdings gilt unser Augenmerk weniger den deutsch-französischen Aspekten und auch nicht den ereignisgeschichtlichen Meilensteinen dieses Weltkrieges. Beide Aspekte sind hinlänglich bekannt, nicht zuletzt dank wunderbarer Romane wie „Im Westen nichts Neues“. Neues erwarten wir im Süden und im Osten. „Unsere Filme“ spielen im Baltikum, im Donau-Delta, in Nordafrika, in den italienischen Alpen, im Iran und in der Türkei.

Damit sind wir beim zweiten wichtigen Aspekt des Themenblocks Erster Weltkrieg und gleichzeitig beim dritten Schwerpunkt unserer Filmgesprächsreihe. 2014 feiert das türkische Kino seinen 100. Geburtstag. Wir begehen dieses Jubiläum mit zwei Filmen des großen Intellektuellen und Grenzgängers zwischen den Künsten Zülfü Livaneli, den viele als das moralische Gewissen der Türkei bezeichnen. Sein Film „Abschied von Atatürk“ schlägt implizit den Bogen von den historischen Ereignissen, zur modernen Türkei, die gerade ihr Verhältnis zu ihrem „Gründungsvater“ neu ordnet. Atatürk ist hier Projektionsfläche und Kristallisationspunkt gleicher Maßen. Diese Bezüge zur Gegenwart und vor allem zur Demokratie waren die Grundlage für unsere Filmauswahl. Im Zusammenhang mit dem Ersten Weltkrieg interessieren uns deshalb vor allem die Mentalitätsmuster, die diesem Krieg den Weg bereiteten: Konformismus, Untertanengeist, Chauvinismus, etc. Und natürlich auch die Weltsichten, die aus dem Ersten Weltkrieg resultierten, in den Zweiten mündeten, und möglicherweise bis heute die Demokratie gefährden.

FILMREIHE „ABGEDREHTE BÜCHER“ EINE KOOPERATION DER VHS UND DES KOMMUNALEN KINOS

Der Postmann - Il postino

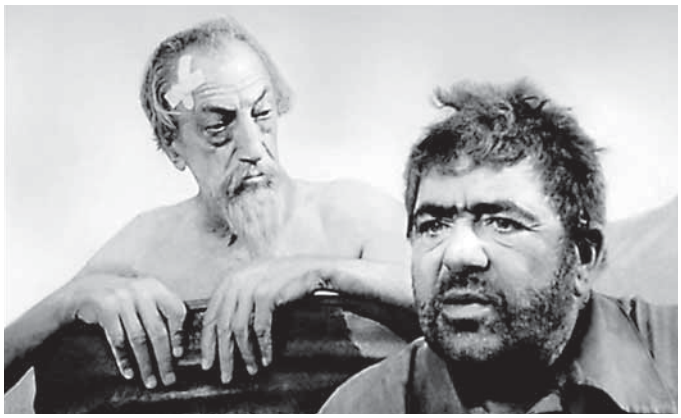
nach dem Roman „Mit brennender Geduld“ von Antonio Skármeta
Deutsche Synchronfassung und italienische Originalfassung (2 Vorführungen)
Dott. Ivone Casotto / Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 30.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Eine Insel, ein weltberühmter Dichter im Exil, ein unglücklich verliebter Briefträger. Mehr braucht der chilenische Schriftsteller und Regisseur Antonio Skármeta nicht für seine Hymne an die Poesie. Der Dichter ist Skármetas Freund Pablo Neruda. Mario, der verliebte Briefträger ist viel zu schüchtern für eine Liebeserklärung. Aber er ahnt die Macht der Poesie. Schließlich erhält der Dichter unendlich viele Briefe, die allermeisten von Frauen. Mit brennender Geduld bittet er Neruda um ein Gedicht. Was er bekommt, ist viel mehr: die Freundschaft zu Neruda und mit dessen Hilfe einen eigenen Zugang zur Poesie. Wie durch einen Götterfunken wird die Insel zum Elysium. Und Mario ist ein Teil dieser Welt. Dies erkennt auch die Angebetete.
Radfords Literaturverfilmung ist in vieler Hinsicht ein besonderer Film. Er sammelte Preise und seltene Nominierungen, erntete allenthalben Lob und machte auch noch Kasse. Und er ist die cineastische Hommage an die Poesie und an die Schönheit des Menschen. Seine Entstehungsgeschichte ist so tragisch wie das Ende des Films. Deshalb ist unser Auftaktfilm auch eine Hommage an drei große Menschen: an Neruda, an Skármeta und an Massimo Troisi, der diesen Film unbedingt wollte, ihn verkörperte und ihm schließlich sein Leben opferte.
Italien 1994, 108 Min., Regie: Michael Radford
In Kooperation mit: Peru-Arbeitskreis Ebersweier

Don Quixote

nach dem Roman „Don Quichotte de la Mancha“ von Miguel de Cervantes
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Andreina Bianchini-Ebert / Benjamin Köhler
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 05.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

2002 traf sich in Oslo ein illustrer Kreis von Schriftstellern aus aller Welt, um das beste Buch der Literaturgeschichte zu wählen. Gekürt wurde ein spanischer Ritterroman, der vor knapp 500 Jahren geschrieben wurde. Was macht dieses Werk so einzigartig? Was macht ein Buch zu einem Nationalepos? Was sagt ein solches Werk über „seine“ Kulturnation aus? Wir denken an Frankreich und „Les misérables“, an Italien und an „I promessi sposi“. An Deutschland und an „Faust“ oder doch eher an „Wilhelm Tell“, an „die Räuber“ oder an „Nathan der Weise“? In Spanien ist es der Mann aus La Mancha, der für Gerechtigkeit kämpft, stets verliert, aber nie aufgibt. Er ist starrköpfig wie Kohlhaas, unerschütterlich wie Sisyphos und poetisch wie Mario, der Briefträger von Neruda. Don Quixote hat eine Vision. Mindestens eine.



Das alles macht ihn zu einem prädestinierten Filmhelden. Doch der Stoff hat es in sich. Große Cineasten sind an dieser Vorlage so dramatisch gescheitert, dass die Dreharbeiten selbst Stoff für einen großen Film lieferten. Zum Kreis der Gescheiterten gehört auch Orson Welles, der mit dem Mann aus La Mancha sein Lebenswerk krönen wollte. Sein engster Mitarbeiter Jesús Franco hat die Fragmente zusammengetragen und zwanzig Jahre nach dem Tod des Meisters den Film zu Ende gedreht. Hierzulande wurde dieses seltene Dokument der Filmgeschichte selten gezeigt.
Spanien 1955-1992,114 Min., Regie: Orson Welles / Jesús Franco

La guerre est finie - Der Krieg ist vorbei

nach einem Originaldrehbuch von Jorge Semprún
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Monique Reiser / Prof. Dr. Maurice Blanc / Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 12.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

„La guerre est finie“ ist keine Literaturverfilmung. Aber der Film zeigt wie produktiv das Spannungsverhältnis zwischen Literatur und Film(sprache) sein kann. Jorge Semprún hat das Drehbuch geschrieben und dabei viel von sich erzählt. Er gehört zu den Schriftstellern, die Partei ergreifen, die gegen Diktaturen anschreiben und sich dabei aufreiben. Ein politischer Intellektueller, der im endlos langen Kampf gegen Franco an die Grenzen seiner eigenen Überzeugungen stößt. In den 1960er Jahren ist der Krieg offensichtlich vorbei. Francos Spanien erlebt gerade sein Wirtschaftswunder. Touristen strömen in das Land. Und die westlichen Demokratien arrangieren sich mit dem Caudillo, der fast ein bisschen altersmilde daherkommt. Doch die Repression, für die sich niemand (mehr) interessiert, hält an, und die Opposition verliert sich in Grabenkämpfen. Es ist die Zeit, in der Subversion zur Donquichotterie wird. Wenn die Worte, die anprangern, nicht mehr gehört werden, müssen Bilder an ihre Stelle treten. Seit seinem Dokumentarfilm „Nuit et brouillard - Nacht und Nebel“ gilt Alain Resnais als Meister der Filmsprache. Seine Filme sind visuelle Feuerwerke, die sich bisweilen schwer deuten lassen. „La guerre est finie“ ist bildgewaltig und lesbar. Eine moderne Geschichte über die Abenteuer von Männern und Frauen aus La España.
Frankreich 1966, 121 Min., Regie: Alain Resnais

Bad O Meh - Wind und Nebel

nach der Kurzgeschichte „Summer And White Goose“ von Mojgan Shakhi
Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 19.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Berlin, im Februar 2011: Es herrscht absolute Stille im Kinosaal. Es läuft der Abspann des iranischen Films Bad o Meh. Als sich der Regisseur Mohammed Ali Talebi erhebt und seinen Weg zur Leinwand bahnt, stehen die Zuschauer auf und begleiten ihn mit tosendem Applaus. Der Film erhält den Sonderpreis „Cinema fairbindet“. Er spielt 1980 im Süden des Irans, dort wo gerade der Iran-Irak-Krieg ausgebrochen ist. Dieser Krieg wird oft mit dem 1. Weltkrieg verglichen. Es war ein langer, zermürbender Grabenkrieg ohne große Gebietsgewinne. Menschenmaterial wird verheizt. Der massive Einsatz von Giftgas machte unzählige Soldaten zu Invaliden und gebrochenen Persönlichkeiten. Doch auch Kinder werden traumatisiert. Ein Vater, der in den Ölfeldern des Südens arbeitet, bringt seine beiden Kinder in Sicherheit. Die Schönheit des Nordens soll die Schreckensbilder vertreiben. Deshalb steckt der Film voller Gegensätze: Freude und Aggression, Wind und Nebel, Krieg und Frieden. Talebi betont, dass er die Bilder für sich sprechen lassen will. Gesprochene Worte spielen eine untergeordnete Rolle. Ähnlich wie im Kinderbuch „Summer And White Goose“, das als literarische Vorlage diente. Die weißen Gänse sind Teil der Natur, die Wunden aller Art heilt.
Iran 2010, 74 Min., Regie: Ali Talebi
In Kooperation mit: Amnesty International

Capitaine Conan

nach dem gleichnamigen Roman von Roger Vercel
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 05.03.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Der gleichnamige Roman von Roger Vercel hat 1934 den Prix Goncourt gewonnen. Dennoch hat er in Frankreich nicht die publizistische Aufmerksamkeit erzielt wie Erich Maria Remarques Roman „Im Westen nichts Neues“. Hierzulande ist dieser Roman weitgehend unbekannt. Zu Unrecht. Daran hat auch die Tavernier-Verfilmung aus dem Jahr 1996 wenig geändert. Auch sie hat den Sprung über den Rhein nicht wirklich geschafft. Dabei wird „Capitaine Conan“ von der Filmkritik in eine Reihe mit dem Film gestellt, der in schöner Regelmäßigkeit unter die Top Ten der Filmgeschichte gewählt wird und als bester Film über den Ersten Weltkrieg gilt.

Die Rede ist natürlich von „La grande illusion“ von Jean Renoir. Capitaine Conan ist Bretone, Bauer und ein Kriegsheld. Er leitet eine Sondereinheit, die „das Kriegshandwerk“ verinnerlicht hat und mit unlösbaren Aufgaben betraut wird. Dementsprechend selbstbewusst treten sie auf. Zähneknirschend werden ihre Eskapaden toleriert. Dennoch oder eher denn noch werden sie gebraucht. Bis sich der Krieg dem Ende zuneigt und die alte Gesellschaft hinter der Waffenbrüderschaft hervortritt. Die erweist sich einmal mehr als „große Illusion“.
Frankreich 1996, 130 Min., Regie: Bertrand Tavernier

Poll

Inge Happle
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 06.03.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg
Die Lyrikerin Oda Schaefer (1900 - 1988) verbrachte ihre Kindheit im Baltikum. In ihren Erinnerungen „Auch wenn du träumst, gehen die Uhren“ schrieb sie auch über diese Zeit. Die vierzehnjährige Oda von Siering (Paula Beer) kommt aus Berlin auf den Gutshof ihres Vaters. Mit ihren Augen lernt der Zuschauer die Baltendeutschen in Estland kennen. Dieses Thema ist ein eher vernachlässigtes Stück deutscher Geschichte. Der Film spielt während der Woche, in der der 1. Weltkrieg ausbricht - allerdings weit entfernt von Estland - . Keiner ahnt noch, dass sich bald alles ändern wird. Auffällig ist der Gutshof, den Kraus auf Stelzen in die Ostsee verlegt hat. Er soll wohl an den Humanismus Palladios erinnern, ist aber tatsächlich eine Karikatur dessen und verkörpert den pervertierten Forschergeist des fiktiven Vaters Ebbo (Edgar Selge). In einem Laboratorium seziert er Gehirne ermordeter Anarchisten, um nach dem „Bösen“ zu suchen. Dies ist ein Hinweis auf die spätere Rassenkunde der Nazis. Seine Frau (Jeanette Hain) flüchtet in die Arme des Verwalters (Richy Müller), deren Sohn Paul (Enno Trebs) schlägt sich schließlich zu den Russen. Oda ist die Außenseiterin. Ihre Liebe zu einem Anarchisten (Tambet Tuisk) offenbart den Kern der Geschichte, nämlich die Frage: Was ist Humanismus?
Deutschland/Österreich/Estland 2010, 129 Min., Regie: Chris Klaus

i Filme an der VHS

In einer Einführung verortet ein Referent /eine Referentin den Film in seine Entstehungs- und Wirkungsgeschichte. Es werden Zusammenhänge zum Gesamtwerk des Regisseurs oder zu anderen Filmen aufgezeigt. Für ein „tieferes“ Verständnis helfen auch genauere Blicke auf Details und ihre Machart. Um fremdsprachliche Filme besser zu verstehen, werden auch Schlüsselvokabeln oder sprachliche Besonderheiten erläutert. Ein offener Meinungsaustausch rundet das Filmerlebnis ab.

Veda Atatürk - Abschied von Atatürk

nach dem Originaldrehbuch von Zülfü Livaneli, basierend auf den Memoiren von Zalih Bozok

Türkische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Binali Karakus

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Do, 13.03.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Filmtitel „Veda Atatürk - Abschied von Atatürk“ ist dramatisch. Verabschieden sich die Türken gerade von ihrem Vater? Noch stehen überall seine Statuen. Aber nur noch ein Handwerksbetrieb stellt neue her. Sind die Kemalisten, die lange Zeit die Geschicke des Landes gelenkt haben, auf dem Rückzug? Und was ist mit den Gründungsmythen einer Nation, die sich durch den eigentlich verlorenen Ersten Weltkrieg neu erfunden hat? Wo stünde die Türkei ohne ihren Staatsgründer? Gäbe es sie überhaupt? Der Film, der so viele Fragen aufwirft, hat eine zumindest schon beantwortet. Der Film stieß in der Türkei auf ein enormes Interesse. Sowohl an die Kinokassen als auch in der öffentlichen Diskussion. Der Film unterlief die schleichende Entkemalisierung. Für den Regisseur und Drehbuchautoren geht es also nicht um einen Abschied, schon gar nicht um einen klammheimlichen, sondern um eine kritische Neubewertung einschließlich aller unbequemen Fragen der Geschichte. Zülfü Livaneli ist einer der letzten Universaltalente. Er ist Poet, Romancier, Musiker, Regisseur, Drehbuchautor und vor allem kritischer Intellektueller. Während der Zypern-Krise hat er mit seinem Freund Mikis Theodorakis sehr poetische Friedenskonzerte zelebriert, sehr zum Leidwesen der Hardliner auf beiden Seiten der Ägäis. Und er ist eine Ikone der deutsch-türkischen Freundschaft.

Türkei 2010, 113 Min., Regie: Zülfü Livaneli

In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

Uomini Contro - Das Bataillon der Verlorenen

nach dem Roman „Un anno sull'altopiano“ - Ein Jahr auf der Hochebene von Emilio Lussu

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Mi, 19.03.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Das italienische Pendant zum großen deutschen Antikriegsroman „Im Westen nichts Neues“ hat ein Sarde geschrieben. Emilio Lussu, der Antifaschist, der Pazifist, der in Notwehr einen Faschisten erschlug, der politische Intellektuelle, der sich so vehement für die Demokratie einsetzte, und nicht zuletzt der Meister der Entzauberung mit literarischen Mitteln. Seine beiden bekanntesten Romane bescherten ihm die Ehre einer innigen Feindschaft mit Mussolini. Im ersten dekonstruierte er den Marsch auf Rom, im zweiten den ersten Weltkrieg. „Ein Jahr auf der Hochebene“ beschreibt den Krieg in seiner ganzen Alltäglichkeit. Alles scheinbar Erhabene löst sich in der Banalität des Kriegshandwerks auf. 1970 verfilmte Francesco Rosi den Roman, 32 Jahre nach dessen Veröffentlichung.

Der Film ist ein Dokument seiner Zeit. Rosi ändert den Titel, übernimmt die pazifistische Grundaussage und stellt sie in einen gesellschaftskritischen Zusammenhang. So wird der Film zu einer Studie über die Macht der Generäle, die keineswegs nur auf der bloßen Befehlsgewalt beruht. Die Art und Weise wie sie ihre Stellung verteidigen und die Gefolgschaft ihrer Untergebenen sichern, beruht in hohem Maße auch auf ihrer kulturellen Überlegenheit, die sie bedenkenlos ausspielen. Was als Krieg gegen die Österreicher begann, wird im Film zum gesellschaftlichen Kulturkampf zwischen den unterschiedlichen Schichten innerhalb der italienischen Armee. Die Kämpfe auf der Hochebene werden zur Metapher der Auseinandersetzungen in der damaligen Gegenwart, und das auf der Grundlage eines Romans aus dem Jahr 1938. So gesehen ist der Film ein idealtypisches Beispiel dafür, wie ein Regisseur mit einer literarischen Vorlage umging, wie er die Prinzipien der Werktreue mit denen der Neukomposition kontrastierte.

Italien 1970, 97 Min., Regie: Francesco Rosi

Mutluluk - Glückseligkeit

Binali Karakus / Martina Wörner

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

So, 23.03.14, 14:00 Uhr

Alevitisches Gemeindezentrum - Offenburg - Alevi Kültür Merkezi/ Cemevi

Der Roman von Zülfü Livaneli wurde ein Welterfolg, wie so Vieles, was der Literat, Komponist, Musiker, Cineast und kritische Intellektuelle anpackt. Oft sind es die heiklen Themen, die er auf die Agenda setzt. Der Roman mit dem verheißungsvollen Titel handelt vom größten Unglück, das einem jungen Mädchen in Ehrengesellschaften passieren kann. Meryem wird von ihrem Onkel vergewaltigt. Eine Schande, die getilgt werden muss, und zwar durch den Tod des Opfers, nicht durch die Bestrafung des Täters. Der junge Cemal soll seine Kusine fernab von der ostanatolischen Heimat töten. Die Reise nach Istanbul wird zu einem Roadmovie von der archaischen in die moderne Türkei. Reisebegegnungen widerspiegeln die facettenreiche und widersprüchliche Gesellschaft und verändern die Beziehung zwischen dem tragischen Paar. Titel und Inhalt nähern sich einander an. Im Roman und auch in der viel gelobten Verfilmung. Ehrenmordgeschichten sind heikel. Entweder sind sie reißerisch oder sie verfangen sich in der Klischee-

Falle. Wer sie aus guten Gründen tabuisiert, macht sich unter Umständen mitschuldig. Sowohl dem Autoren als auch dem Regisseur ist es gelungen, den einzig gangbaren Weg durch das verminte Gelände zu finden. Die Laudatoren sind zahlreich. Sie reichen von Jacques Chirac bis Yasar Kemal, der poetisch-moralischen Instanz des Landes. Die Rede ist von einer „Intensität, die an Shakespeare-Tragödien“ erinnern, „von einer modernen Odyssee“ und von einem Werk, das die „Leser stark beeindrucken werde“.
Türkei 2007, 126 Min., Regie: Abdullah Oguz
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

Der Fangschuss

Joachim Dufner
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 03.04.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg
In „Poll“ (KoKi am 6.3.) brach gerade der 1. Weltkrieg aus, in „Fangschuss“ wird er beendet. Aber was heißt das schon, im Baltikum wütet ein schwer durchschaubarer russischer Bürgerkrieg. Auch auf dem Schloss von Konrad von Reval (Rüdiger Kirschstein) und seiner Schwester Sophie (Margarethe von Trotta) herrschen durch die Besetzung der Rotarmisten chaotische Zustände. Da kommt ihm sein Freund Erich von Lhomond (Matthias Habich) mit seinem Freikorps gerade rechtzeitig zu Hilfe. Das Verhängnis nimmt seinen Lauf, denn zwischen Erich, Konrad und Sophie entwickelt sich eine erotische Dreiecksgeschichte. Die Ereignisse dramatisieren sich, als Konrad, Erichs heimliche Liebe, fällt. Da Sophies Liebe zu Erich unerwidert bleibt, schließt sie sich enttäuscht ihrem Freund Grigori Loew und damit den Rotarmisten an. Als Erich und seine Leute die Gruppe eines Tages aufspürt, werden alle gefangen genommen und erschossen, denn es werden „keine Gefangenen gemacht“. Sophie verlangt von Erich persönlich erschossen zu werden. Das aber ist ihre Rache. Nur aus der Novelle erfahren wir, dass sich von Lhomond nie von seiner Tat erholen wird. Er macht sich auf nach Spanien, um auf der Seite von General Franco zu kämpfen. Kameramann Igor Luther gelingt mit seiner schwermütigen Schwarzweißkomposition eine Atmosphäre, die keine Hoffnung lässt. Schlöndorff ist ein Liebhaber deutscher und internationaler Literaturklassiker und macht sie durch seine Verfilmungen einem breiten Publikum zugänglich. An die Novelle von Yourcenar ging er mit großem Respekt.
Deutschland/Frankreich 1976, 97 Min., Regie: Volker Schlöndorff

Goya in Bordeaux

Spanische Originalfasssung mit deutschen Untertiteln
Hans-Joachim Baublies
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 16.04.14, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg
Im Exil, kurz vor seinem Tode, abgetrennt von seinen Wurzeln, die er in Spanien zurücklassen musste, taucht der spanische Maler Goya noch einmal tief in seine „Lebenszeit“ ein. Zu einer Beichte gedrängt, offenbart er sich seiner jugendlichen Tochter. Bewegend stellt der Regisseur Carlos Saura die Nähe dar, die beide zueinander finden.

Das Leben dieses Ausnahme-Künstlers wird in seinen Widersprüchen lebendig. Zwischen der Suche nach Geltung und Ruhm bleibt es dennoch in einer tiefen Liebe zu seiner Tochter und zum Leben überhaupt gebündelt. Meisterhaft „malt“ der Regisseur als dramatisierender „Lichtmaler“ diesen Künstler als Kind seiner Zeit. Sehr dicht sind die sparsamen Dialoge. Geltungsstreben, Umherziehen und die existentielle Not, sich als Künstler zu finden, bestimmen Goyas Leben. Dass er sich dann doch nicht in den Verlockungen der Zeit verläuft, wird in dieser literarischen Filmerzählung als sein Lebensschmerz aufgeführt.
Spanien 1999, 100 Min., Regie: Carlos Saura

Der Tod des weißen Marabut - Leben des Charles de Foucauld

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Jutta Wellhöner
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mo, 05.05.14, 19:00 Uhr
Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg
Der dokumentarische Spielfilm zeigt wichtige Lebensstationen des 1858 in Strasbourg geborenen Charles de Foucauld - vom Verlassen Straßburgs nach der Bombardierung im Krieg 1870/71, über seine Eskapaden als Offizier bis zur Lebenswende. Bei der Niederschlagung eines Aufstands in Marokko begegnet er gläubigen Muslimen, die er dort später auch als Forschungsreisender erlebt. Er wird Mönch und kommt auf der Suche nach seinem persönlichen Weg nach Nazareth. Schließlich geht er als Einsiedler in die algerische Wüste, wo seine Landsleute die Kolonialisierung weiter führen.
Der Film zeichnet seinen spirituellen Weg nach und diskutiert politische Fragen, die Bruder Charles umtreiben: Müssen die Kolonien wirklich mit Gewalt unterdrückt werden, oder ist es nicht besser, sich die Völker zu Freunden zu machen? Sein Bild wandelt sich vom Kreuzritter, wie ihn seine Tante sieht, über den Missionar zum „Bruder aller Menschen“. Einheimische ehren ihn als Marabut, als heiligen Einsiedler. Er fürchtet, dass ein Krieg in Europa die Stabilität auch der Kolonien in Nordafrika gefährden würde. Am 1. Dezember 1916 stirbt er bei Unruhen. Als einer der ersten Europäer erforschte er die Sprache der Tuareg und sammelte ihre Erzählungen.
BRD 1986, 89 Min., Regie: Dieter Schlotterbeck, Buch: Karlhans Reuss
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

La voz dormida - Die schlafende Stimme

nach dem Roman „La voz dormida“ von Dulce Chacon
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Benjamin Köhler
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 07.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
„La voz dormida“ war in Spanien 2002 ein absoluter Bestseller und wurde im gleichen Jahr mit dem Premio Libro del Año, der Auszeichnung für das Buch des Jahres bedacht. „Die schlafende Stimme“ er-

zählt auf eindrückliche Weise das Schicksal mehrerer Frauen, die im spanischen Bürgerkrieg (1936-1939) auf der Seite der Republikaner standen und vom Franco-Regime unterdrückt wurden. Im Zentrum der Handlung steht dabei die junge Pepita, die alles daran setzt den zukünftigen Sohn ihrer Schwester adoptieren zu können, um ihm eine gute Ersatzmutter zu sein. Denn die hochschwangere Hortensia ist inhaftiert und zum Tode verurteilt.
Das Thema „Frauen während des Franco-Regimes“ wurde bis heute nahezu überhaupt nicht literarisch oder filmisch aufgearbeitet. Eine der wenigen Ausnahmen bildet die aus Zafra in Südwestspanien stammende Schriftstellerin und Frauenrechtlerin Dulce Chacón. Ihrem Vater, dem bekannten spanischen Poeten Antonio Chacón, folgte sie zu Beginn ihrer schriftstellerischen Karriere in der Wahl der Lyrik als literarisches Ausdrucksmedium und erhielt für ihre Gedichte mehrere renommierte Preise. Erst spät entdeckte sie ihre Begeisterung für Romane und schrieb in den Folgejahren einige herausragende Bücher. Ihr größtes Werk blieb allerdings gleichzeitig ihr letztes. Dulce Chácon verstarb 2003 wenige Monate nach der Veröffentlichung von „La voz dormida“. Regisseur Benito Zambrano setzte ihr acht Jahre später mit seiner Verfilmung ein würdiges Denkmal.
Spanien 2011, 128 Min., Regie: Benito Zambrano

Los santos inocentes - Die heiligen Narren

nach dem Roman „Los santos inocentes“ von Miguel Delibes
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Jutta Wellhöner
Filmgespräch
Abendkasse: € 4,00
Mi, 14.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Das spanische Kernland ist das ländliche Kastilien. Hier schien jahrhundertelang die Zeit still zu stehen. Das Land gehörte Großgrundbesitzern. Die Bauern, die es bewirtschafteten, lebten in bitterer Armut. Die Konflikte mündeten fast zwangsläufig in Aufstände und Strafaktionen. Es gab auch keine politische oder moralische Instanz, die für einen Interessenausgleich eintrat. Vor diesem Hintergrund stellte sich die Frage nach dem legitimen Umgang mit der bestehenden Ordnung und nach dem Verhältnis von Rebellion und Schuld. In Spanien ist dieses Spannungsfeld, das nicht nur Kirchen aller Konfessionen immer wieder beschäftigte, ein literarisches Leitmotiv. Es ist nicht verwunderlich, dass 1981, knapp fünf Jahre nach Francos Tod, ein Roman erschien, der nach diesem Leitmotiv benannt wurde. Geschrieben hat den Roman „Los santos inocentes“ Miguel Delibes. Der Kastilier gilt in Spanien als moralische Instanz, als Idealtyp des aufrechten Intellektuellen, als Spezialist im subversiven Umgang mit den Zensurbehörden. Ein wahres Kabinettstück lieferte er 1966 mit seinem Roman „Fünf Stunden mit Mario“. Vor allem aber gilt er als „Kurator der kastilischen Volkskultur“. Er schrieb, wie „seine kastilischen Bauern redeten“: bilderreich und sehr pointiert. Doch der „Mann mit der Sprache aus Gold“ war nicht leicht zu übersetzen. So löste die Übersetzung der „Heiligen Narren“ ins Deutsche eine wissenschaftliche Untersuchung und einen erstaunlich heftigen Fachdisput aus. Schon drei Jahre später erschien der Film zum Buch. Inszeniert wurde er von Mario Camus, der gerade den Goldenen Bären für die Literaturverfilmung „Der Bienenkorb“ gewonnen hatte. Und wieder erntete Camus Preise und Nominierungen.
Spanien 1984, 105 Min., Regie: Mario Camus
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg und Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

La ciudad de los prodigios - Die Stadt der Wunder

nach dem gleichnamigen Roman von Edoardo Mendoza
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dante A. Fuentes Peducassé
Filmgespräch
Abendkasse: € 4,00
Do, 22.05.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Barcelona ist „Die Stadt der Wunder“, zumindest in Eduardo Mendozas größtem Roman und in Mario Camus‘ gleichnamiger Verfilmung. Städte sind wundervolle Kulissen, die „ihren“ cineastischen und literarischen Kunstwerken Tiefe, eine zeit-räumliche und bisweilen sogar zeitgeistliche Dimension verleihen. Nicht oft sind sie die wahren Hauptdarsteller, und ganz selten in dem Maße wie Barcelona in „Die Stadt der Wunder“. Erzählt wird die Zeit zwischen 1888 und 1929. In diesen Jahren fanden zwei Weltausstellungen in Barcelona statt. Dazwischen entwickelte sich die Stadt zur Metropole, die sich von Madrid emanzipierte. Gegen den Willen der Zentralregierung entsorgte die Stadt ihre Zitadelle und entmilitarisierte ihren Hausberg, den Montjuic. Und dies obwohl sie seinerzeit als die rebellischste Stadt Europas galt. Die Stadt und ihr Umland wurden zum größten Industriegebiet Spaniens und zum Zentrum einer immer selbstbewussteren Regionalkultur. Es entstanden neue Viertel in einem neuen Baustil. Ähnlich wie im Zuge der Olympiade von 1992 sammelte die Stadt Alleinstellungsmerkmale. Es herrschte Goldgräberstimmung, die sich ein Junge aus der katalanischen Provinz zu Nutze macht und mit viel Geschick und einer großen Portion krimineller Energie zum Magnaten aufsteigt.
Die Verfilmung dieses detailreichen Epochenromans galt lange Zeit als sehr gewagt. Mario Camus nahm die Herausforderung an und erntete dafür viel Anerkennung, aber auch deutlich mehr Kritik als bei seinen früheren Literaturverfilmungen. Das ewige Spannungsverhältnis zwischen Buch und Film trat hier besonders deutlich zu Tage. Ein spannendes Thema für das Filmgespräch.
Spanien 1999, 144 Min., Regie: Mario Camus

Fortsetzung der Filme zum 1.Weltkrieg im Herbst-Semester 2014:

09.10.2014	Die große Illusion (Jean Renoir)
15.10.2014	Das weiße Band (Michael Haneke)
22.10.2014	Il Conformista (Bernardo Bertolucci)
03.12.2014	Warhorse - Gefährten (Steven Spielberg)

Reisen und Tagesfahrten

Irish nature - English language

Gerd Neubeck / Renate Neubeck

132/100100F

So, 13.04.14 - Mo, 21.04.14, 9 Tage

Irish nature - das ist die reizvolle Berg- und Küstenlandschaft im Südwesten der „Grünen Insel“, in der das milde Golfstromklima für eine üppige Vegetation sorgt und wo Zeugnisse uralter Kulturen quasi wie Pilze aus dem Boden wachsen (Steinkreise, Menhire, Ringforts). English language - das ist ein intensiver Sprachkurs verknüpft mit Sprach-“Anlässen“ beim Shopping, Pub-Besuch oder bei Ausflügen, der das „Land-Programm“ zu einem effektiven Sprachtraining erweitert (geeignet zum Ausbau von Grundkenntnissen bzw. zur Wiederauffrischung „bracher“ Sprachkenntnisse). Ein in Irland lebendes deutschstämmiges Lehrerehepaar bietet auf der eigenen Farm Unterkunft, landestypische Kost und Programmbetreuung.

In Kooperation mit: VHS Lahr

Foto: Gerd Schneider / pixelio.de

Kastilien und Extremadura

Eine Reise in das Herz Spaniens

Günther Wolf-Melcher

132/100110F

Mi, 28.05.14 - Mi, 04.06.14, 8 Tage

Eine Reise nach Kastilien und Extremadura führt in das „heiße Herz Spaniens“ zu den architektonischen, kulturellen und künstlerischen Glanzlichtern spanischer Weltmacht. Wo findet man sonst in Europa in ein und der selben Stadt, ja oft sogar in ein und demselben Bauwerk die Spuren, die Römer, Westgoten, Mauren und Christen hinterließen? In Toledo spürt man die jüdischen Wurzeln europäischer Kultur in Synagogen und Museen. Die Vielzahl der Kathedralen und Klöster beeindruckt und findet ihren Höhepunkt im Besuch von Guadelupe, dem nach Santiago de Compostela wichtigsten Wallfahrtsort Spaniens. Mittelalterliche Stadtkultur erlebt man in Cáceres, Salamanca und Plasencia. Weitere imposante Eindrücke bieten das grandiose Königsschloß Escorial von Philipp II. „Bauten einer Weltmacht würdig, in der die Sonne nicht untergeht.“ Und das alles eingebettet in die anmutige Landschaft der Extremadura und die Täler des Rio Duero und Rio Tajo. Die Altstadt von Madrid mit ihren zahlreichen weltlichen und geistlichen Barockbauten runden die Reise ab, die Gemäldesammlung im Prado bricht alle Rekorde.

In Kooperation mit: VHS Lahr

Auf den Spuren der Wikinger und Slawen

Dr. Niklot Krohn

132/100120F

Sa, 27.09.14 - So, 05.10.14, 9 Tage

Reisen Sie mit uns in Gegenden, wo dänisch und polabisch gesprochen wurde, und Völker lebten, von denen heute nur noch archäologische Relikte zeugen. Wir besuchen die Siedlungsgebiete der sagenumwobenen Wikinger und Slawen und machen uns ein Bild davon, ob diese Menschen wirklich so rau waren, wie ihr Ruf. Die Reise führt uns in die reizvollen Landschaften des südlichen Dänemark, an die deutsche Ostseeküste und in die Mark Brandenburg, wo uns anschauliche Museen und archäologische Sehenswürdigkeiten von Bauern, Händlern, Kriegern und Seefahrern künden werden. Wussten Sie schon, dass die Idee, ein Volk mit einem „Schutzwall“ zu trennen, auch schon vor dem deutsch-deutschen „´´Mauerbau“ praktiziert wurde, dass die dänischen Wikingerkönige kreisrunde Kasernen anlegten und die Entstehungsgeschichte der deutschen Bundeshauptstadt auf das Engste mit den Slawen verbunden ist ? Mit der Teilnahme an unserer archäologischen Exkursion können Sie sich davon - und von vielen anderen wissenswerten Dingen rund um die Archäologie und Geschichte der Wikinger und Slawen - selbst überzeugen.

In Kooperation mit: VHS Lahr

Über diese Studienreisen können Sie sich unverbindlich bei unserer Nachbar- VHS Lahr, Tel. 07821/9180 informieren. Dort erhalten Sie für jede Reise einen gesonderten Prospekt, dem Sie das genauere Programm, den Reisepreis und alle wichtigen Informationen entnehmen können. Sie finden die jeweilige Reiseausschreibung auch ab September im Internet unter www.lahr.de/vhs.

Andalusien

Eike Corina Albrecht

100120F **€** 1980,00

Do, 17.04.14 - Mo, 28.04.14, 12 Tage

„Wenn du in den Straßen von Granada einem blinden Bettler begegnest, so gib ihm doppelt, denn es ist Leid genug, diese Schönheit nicht sehen zu können.“ Die Alhambra in Granada, die Mezquita in Córdoba oder die herrliche Altstadt von Sevilla sind nur die prominentesten Beispiele dafür. Landschaftskundliche Ausflüge und Wanderungen führen uns in die bizarre Karstlandschaft des Naturreservates El Torcal oder die schönen Gebirgslandschaften der Sierra Nevada und der Alpujarra Alta mit ihren weißen Dörfern. Faszinieren wird Sie auch ein Ausflug in die 5000 Jahre alte Bergbaulandschaft am Rio Tinto inklusive Fahrt mit der ältesten Dampflok Spaniens. Das Flair der Städte erleben wir hautnah, da wir in Granada, Cordoba, Sevilla und Ronda in kleinen, gemütlichen Hotels der Stadtkerne wohnen. (Detailprogramm bitte bei VHS Offenburg anfordern)

In Kooperation mit: GEOPLUS

Begeisterte Geographen, die sich zu Natur und Kultur eines speziellen Landes bestens auskennen.

Foto: © Kunsthaus Zürich

Von Matisse zum Blauen Reiter

Expressionismus in Deutschland und Frankreich
Kunsthaus Zürich
Dr. Monika Joggerst
100210T € 75,00
Sa, 08.02.14, 08:00 - 20:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
Im Spannungsfeld der Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wird von jungen Malern in Paris und mit der Künstlergruppe „Brücke“ eine neue Kunstbewegung geboren - der Expressionismus. Der Ausdruck von Emotionen und seelischen Empfindungen, expressive Farbigkeit, aber auch der Hang zu Abstraktion und Vereinfachung kennzeichnen diesen Stil, der im „Blauen Reiter“ 1911 einen fulminanten Höhepunkt erfährt. Die Ausstellung zeigt, dass der Expressionismus keine nationale Bewegung war, sondern im Geiste des Kosmopolitismus und produktiven Austauschs entstand. Eine kompetente Führung erschließt uns die Ausstellung mit über 100 Meisterwerken der Klassischen Moderne und des deutschen Expressionismus. Den Nachmittag können Sie nutzen zum freien Bummel in Zürichs schöner Altstadt, oder zum Verweilen im Kunstmuseum mit seinen 4000 Gemälden, Plastiken und Installationen von hoher Qualität.
Anmeldeschluss: 24.01.2014

Georgien

Eike Corina Albrecht
100130F € 2480,00
So, 05.10.14 - So, 19.10.14, 15 Tage
Ein georgisches Sprichwort sagt: „Es ist besser etwas einmal zu sehen als zehnmal darüber zu hören“. Nicht zu Unrecht, denn Georgien, das Land an der Nahtstelle Eurasiens, verfügt über phantastische touristische Ressourcen. Georgien besitzt nicht nur eine überaus freundliche Bevölkerung, sondern auch hervorstechende Kulturrelikte aus einer wechselhaften Geschichte. Noch immer verspricht der Kaukasus das ultimative Gebirgserlebnis, denn die Landschaften des Kaukasus‘, mit ihren vergletscherten Gipfeln, Bergseen, Weiden und idyllischen Flusstälern, bieten atemberaubende Rundblicke über die Kolchischen Tiefebene und die transkaukasischen Senke. Dazu gesellen sich Meeresküsten und subtropische Üppigkeit mit Teeplantagen und Mandarinen-Hainen, weinreiche Hügelländer und trockene Grassteppen. (Detailprogramm bitte bei VHS Offenburg anfordern)
In Kooperation mit: GEOPLUS
Begeisterte Geographen, die sich zu Natur und Kultur eines speziellen Landes bestens auskennen.

Foto: © Vitra Design Stiftung gGmbH

Vitra Museum

Weil am Rhein
Dr. Monika Joggerst
100220T € 68,00
Sa, 08.03.14, 08:40 - 19:30 Uhr
Treffpunkt Bahnhof Offenburg, Schalterhalle
Der Ort mit der größten internationalen Ausstrahlung in der Region Basel ist das Werksgelände der Firma Vitra in Weil am Rhein. Das liegt an so illustren Architekten wie Frank O. Gehry, Tadao Ando, Zaha Hadid, Nicholas Grimshaw und Alvaro Siza, die hier bedeutende Entwürfe realisierten und eine einzigartige Dichte und Qualität auf kleinem Raum schufen. Kein Wunder, dass sich das Firmenareal zu einem Mekka von Architekturliebhabern aus der ganzen Welt entwickelt hat. Dieses werden wir in einer zweistündigen Führung unter die Lupe nehmen. Nach der Mittagspause besuchen wir die spannende Ausstellung Lightopia, die die Entwicklung des Lichtdesigns - von den Anfängen der Industriegesellschaft bis hin zu Visionen, die unsere Zukunft bestimmen werden - mit rund 300 Werken beleuchtet. Die archaische Kraft des Lichts können wir anhand zahlreicher interaktiver und begehbarer Installationen erleben.
Anmeldeschluss: 21.02.2014

Straßburg im Ersten Weltkrieg - eine literarisch-historische Ortserkundung

Dr. Stefan Woltersdorff
100230T € 36,00
Sa, 29.03.14, 12:10 - 18:25 Uhr
Offenburg, Bahnhof, Schalterhalle
Im Sommer 1914 taumelte Europa in die Katastrophe des Ersten Weltkriegs, das Elsass stand als Kriegsgrund und Kriegsschauplatz von Anbeginn im Mittelpunkt.Der Rundgang durch Straßburg startet am Bahnhof, wo im Sommer 1914 die Züge mit den jungen Rekruten an die Front verabschiedet wurden. Es folgt ein Besuch des deutsch-französischen Soldatenfriedhofs von Cronenbourg, auf dem einige von ihnen ihre letzte Ruhe fanden. Bei einer Kaffeepause erhalten Sie Hintergrundinformationen zur politischen und militärischen Lage im damaligen „Reichsland Elsass-Lothringen“. Und schließlich werden beim Rundgang durch Straßburger Alt- und die Neustadt einige Schriftsteller vorgestellt, die die Jahre 1914-18 vor Ort miterlebten. Der entbehrungsreiche Kriegsalltag wird dabei ebenso angesprochen wie die Revolution und die elsässische Räterepublik vom Herbst 1918.
Anmeldeschluss: 20.03.2014
Treffpunkt:
12:10 Uhr Offenburg, Bahnhof, Schalterhalle
13:04 Uhr Straßburg mit Kursleiter, Glasvorhalle, mittlerer Ausgang
ca. 18:00 Uhr Rückkunft in Offenburg

Mathildenhöhe Darmstadt

Zentrum des Jugendstils

Dr. Monika Joggerst

100240T € 68,00

Sa, 05.04.14, 08:00 - 20:30 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

„Eine Stadt wollen wir erbauen, eine ganze Stadt! Alles andere ist nichts!“ Diese Worte des Architekten Joseph Maria Olbrich, einer der treibenden Kräfte der Darmstädter Künstlerkolonie um 1900, kristallisieren den Geist des Aufbruchs am Anfang des neuen Jahrhunderts. Es ging um Größeres, als um das Design einer Untertasse oder den Entwurf eines Lesezeichens: Ein sowohl ästhetisch wie urbanistisch wirksames Gesamtkunstwerk war das Ziel, die Aufwertung der Lebensumgebung als Ganzes. Die Mathildenhöhe entstanden durch den Willen, eine neue Welt zu schaffen - und zwar nicht als Modell, sondern im Maßstab 1:1. In diese neue Welt wollen wir eintauchen; sie wird uns in einer fachkundigen Führung nahe gebracht. Nach der Mittagspause besuchen wir das Museum mit seiner Sammlung zum Darmstädter Jugendstil. Nochmals Olbrich: „Was nützen drei, fünf, zehn schöne Häuser, wenn darin die Sessel nicht schön sind oder die Teller nicht schön sind?“ Auf diese Weise rundet sich für uns das Bild über das kreative Schaffen und die avantgardistischen Leistungen der Darmstädter Jugendstilkünstler ab.

Anmeldeschluss: 21.03.2014

In Kooperation mit: VHS-Lahr

Zusteigemöglichkeiten:

08:00 Uhr:Lahr, Stadthalle

08:30 Uhr:Offenburg, Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Ein Blick hinter die Kulissen der Wilhelma

Eugen Roth

100275T € 44,00

Sa, 28.06.14, 08:30 - 18:30 Uhr

Abfahrt am Parkplatz Kulturforum

Die Führung durch den Betriebshof mit seinen Bereichen wie Futterküche, Futtertierstation, Werkstätten und Gewächshäuser vermittelt einen Eindruck von dem Aufwand, der für eine artgerechte Haltung der vielen verschiedenen Tiere betrieben werden muss. Weiterer Stationen können sein: die Kranken- und Quarantänestation, Tierarztpraxis, spezielle Tierhäuser mit ausgewählten Tierarten oder auch historische Gebäude. Der Ablauf der Führung kann variieren. Anschließend besteht ausreichend Gelegenheit zur weiteren Besichtigung des zoologischen Gartens.

Anmeldeschluss: 06.06.2014

In Zusammenarbeit mit: VHS Ortenau, Zweigstelle Kehl Hanauerland

Zusteigemöglichkeiten:

08:00 Uhr Kehl, Parkplatz Rückseite Kehler Bahnhof

08:30 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum

Metz & Centre Pompidou

Dr. Monika Joggerst

100250T € 52,00

Sa, 10.05.14, 08:00 - 21:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Im Mai 2010 wurde das Centre Pompidou im spektakulären Gebäude des französisch-japanischen Architekten Shigero Ban eröffnet, das wir am Vormittag im Rahmen einer Führung besuchen. Es trägt den Spitznamen „Chinesenhut“, denn die filigrane Dachkonstruktion aus 18 km Holzbalken und einer 8.000 m² großen Textilmembran ist vom Rohrgeflecht eines chinesischen Hutes inspiriert.

Die Stadt Metz, die wir bei einer Stadtführung am Nachmittag besichtigen, hat eine 3000 Jahre alte Geschichte und unzählig denkmalgeschützte Gebäude. Die gotische Kathedrale ist die dritthöchste Frankreichs. Ihre herrlichen Fenster vom 13. bis 20. Jahrhundert (u.a. von Marc Chagall) stellen einen Abriss der Geschichte der europäischen Glasmalerei dar. Im 14. Jahrhundert regierten reiche Kaufleute die damals freie Reichsstadt. Ihnen verdankt Metz seine eleganten Patrizierhäuser. Auch die vielen Kirchen und Klöster stammen aus dem Mittelalter. Im 17. Jahrhundert erklärte Ludwig XIV. Metz zur Festungsstadt, um von hier aus seine Feldzüge gen Osten zu beginnen. Zwischen 1871 und 1918 gehörte Metz zum wilhelminischen Deutschland.

Anmeldeschluss: 25.04.2014

In Kooperation mit: VHS Lahr

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr Lahr, Parkplatz Stadthalle

08:00 Uhr Offenburg, Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Hohberg

Weinwanderung rund um den Schloßberg

mit integrierter Weinprobe

Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg

307829 € 12,00

Di, 13.05.14, 18:00 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: Meierhof, Hintertal 40, Diersburg (bei der Burgruine)

Bei einem abendlichen Spaziergang durch die Steillage des „Diersburger Schlossberg“ wird Frhr.H.Christoph Roeder von Diersburg einige Aspekte und Probleme der Bewirtschaftung einer solch traditionellen und hervorragenden, aber schwer zu bewirtschaftenden Weinlage ansprechen. Integriert in diesen Abendspaziergang wird eine Weinprobe, wobei wir an verschiedenen Rebstöcken vor Ort, den dort gewachsenen Wein probieren. Der Abschluß wird an einem „besonderen Kleinod“ mitten in den Reben sein.

Bitte mitbringen: Kosten für die Weinprobe und kleiner Imbiss: ca. 7,00 - 9,00 €

Verdun

Schlachtfeld des Ersten Weltkrieges

Dr. Jürgen Collmann

100260T € 77,00

Sa, 17.05.14, 08:00 - 21:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Am 21.Februar 1916 griffen deutsche Truppen am frühen Morgen nach einem vorangegangenen Dauerbeschuss aus über 12000 Geschützen die stärkste Festung Frankreichs an - Verdun. Binnen kurzer Zeit wurde die Gegend um Verdun durch Granaten in eine gespenstische Kraterland zerpflügt, die heute im Memorial durch Bilder dokumentiert wird. Am Ende der Schlacht, im Dezember 1916, lagen die deutschen Verluste bei 434.000 Mann, die französischen bei 542.000 ohne dass eine der beiden Seiten einen strategischen Vorteil erzielt hätte. „Verdun- das hätte niemand geahnt, das ist das Unglaubliche," schrieb der Maler Franz Marc, der selbst als Freiwilliger am 4.März 1916 vor Verdun fiel, in einem Brief an seine Frau. Verdun wurde für Frankreich und Deutschland zu einem Trauma und Synonym für einen industrialisierten Krieg und eine sinnlose Materialschlacht. Für Frankreich wurde es zum Symbol des Widerstandes. Topografische Bezeichnungen der Militärs, wie „Höhe Toter Mann" und „Höhe 304" sind auch heute noch im kollektiven Gedächtnis Frankreichs geblieben. Verdun wurde aber auch zu einem Symbol der Versöhnung nach dem gemeinsamen Besuch des damaligen französischen Staatspräsidenten Mitterand und früheren Bundeskanzlers Helmut Kohl auf dem Schlachtfeld von Verdun am 22. September 1984.

Bei einer vierstündigen Führung auf dem Schlachtfeld von Verdun besuchen wir das zerstörte Dorf Fleury, die Festung Douaumont und das Gebeinhaus.

Für ein Picknick zum Mittagsessen ist gesorgt.

Anmeldeschluss: 21.03.2014

In Kooperation mit: Historischer Verein Offenburg

Der „verschlossene Garten"

Kristina Paleit

100265T € 54,00

So, 18.05.14, 07:15 - 19:30 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Der „verschlossene Garten" ist ein Bildthema des Mittelalters, das wir im Gemälde der Madonna im Rosenhag von Schongauer in Colmar und in einem französischen Klostergarten betrachten werden. Er spielt eine besondere Rolle in der Mariensymbolik. So findet sich die Jungfrau Maria in den mittelalterlichen Gemälden umgeben von den ihr zugehörigen Symbolpflanzen wie Iris, Lilie und Veilchen. Die Reise führt zunächst in die Dominikanerkirche nach Colmar, wo wir das Meisterwerk Martin Schongauers Madonna im Rosenhag (1473) besuchen. Nach einer anschaulichen Bildbetrachtung und einer Einführung in die Symbolsprache des Mittelalters besteht die Möglichkeit zur freien Einkehr in Colmar. Am Nachmittag besuchen wir die Klosteranlage Abbaye Notre Dame d'Autrey aus dem 12. Jahrhundert und können den „verschlossenen Garten" selbst durchwandeln. Die 4 ha große klösterliche Gartenanlage enthält 3500 Pflanzenarten mit einem Arboretum, Hortensien- und Rosengarten und einen weißen Garten zur Madonnenverehrung. Der Garten ist an diesem Tage anlässlich des alljährlichen Pflanzenfestes geöffnet und bietet vielerlei Verköstigung und Möglichkeit zum Pflanzenkauf an.

Anmeldeschluss: 23.04.2014

In Kooperation mit: VHS Lahr

Zusteigemöglichkeiten:

07:15 Uhr Offenburg, Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

07:45 Uhr Lahr, Stadthalle

Das Konstanzer Konzil 1414 - 1418

Weltereignis des Mittelalters

Dr. Monika Joggerst

100280T € 62,00

Sa, 28.06.14, 08:00 - ca. 20:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Das Konzil von Konstanz war ein Großereignis, welches die Stadt am Bodensee zum Zentrum der gesamten Christenheit machte. Könige, Päpste, Patriarchen, Kardinäle, Bischöfe, Äbte - die mächtigsten Fürsten und Theologen aus der ganzen christlichen Welt versammelten sich in Konstanz, denn die katholische Kirche war durch das Abendländische Schisma gespalten und drohte zu zerfallen. Drei Päpste gab es zu Beginn des Konzils. Und jeder erhob für sich den Anspruch, der einzig rechtmäßige Nachfolger Petri zu sein. Erst durch deren Absetzung und die Wahl eines neuen Papstes konnte in Konstanz die Einheit wieder hergestellt werden. Dass die römisch-katholische Kirche mit dem Papst an der Spitze bis heute Bestand hat, ist den Bemühungen der Konzilsväter von einst zu verdanken. Nach 600 Jahren wird das Weltereignis von einst wieder präsent - im Konstanzer Konzilgebäude, am historischen Originalschauplatz. Spitzenwerke der abendländischen Kunst- und Kulturgeschichte der Zeit um 1400/20 aus den großen Museen Europas ermöglichen uns das spürbare Nacherleben des spektakulären mittelalterlichen Gipfeltreffens. Nach einer fachkundigen Führung erwartet uns noch eine Stadtführung. Auch für einen individuellen, vielleicht launigen Bummel durch die geschichtsträchtige Altstadt bleibt Zeit.

Anmeldeschluss: 05.06.2014

i Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr

Es finden mehrere Tagesfahrten in Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr statt. Sie können sowohl in Offenburg, Kehl oder Lahr einsteigen; bitte bei der Anmeldung angeben.

- **Offenburg,** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
- **Lahr**, Stadtpark
- **Kehl,** Am Läger 1

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vorbemerkungen

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Offenburg (VHS), einer Abteilung der Volkshochschule Offenburg e.V., auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübertragung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Für Studienreisen und Exkursionen der VHS gelten gesonderte Bedingungen.

1.4 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche oder weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für männliche und weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.5 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-mail, Login der Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Die Anmeldung kann schriftlich, und abweichend von Absatz 1.5, mündlich oder fernmündlich abgegeben werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Anmeldebestätigung der VHS innerhalb dieser Frist zustande.

2.3 Wenn die Veranstaltung planmäßig zu Stande kommt, erfolgt keine weitere Information von Seiten der VHS, die Veranstaltung beginnt wie auf der Anmeldebestätigung angegeben.

2.4 Falls in der Ankündigung der Veranstaltung kein Anmeldeschluss angegeben ist, gilt generell der letzte Werktag 3 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag als Anmeldeschluss.

2.5 Eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, bedarf einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht vor Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.6 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmende

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für weitere Personen (Teilnehmende) begründen. Diese sind der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines oder mehrerer Teilnehmender bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

3.2 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programmheft, Homepage, etc.)

4.2 Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht/nur, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurück erstattet.

4.3 Die Kursgebühren werden von der VHS von dem angegebenen Konto per Lastschrift eingezogen. Barzahlung oder Überweisung ist nur möglich, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification) spätestens drei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

5. Ermäßigung des Entgelts

5.1 Schülerinnen, Auszubildende und Studierende erhalten bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 20% Ermäßigung auf das Entgelt mit Ausnahme der Veranstaltungen, die bereits als Kinder-, Schüler- oder Auszubildendenkurse angekündigt sind.

5.2 Für Gruppen von SchülerInnen, Auszubildenden und Studierenden mit mindestens 12 Personen beträgt der Eintritt für Vorträge der VHS 2,- € pro Person. Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt. Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

5.3 Au-Pairs erhalten auf Deutsch-Kurse 20% Ermäßigung auf das Entgelt.

5.4 Menschen im BFD (Bundesfreiwilligendienst) erhalten die Entgelte in der Regel von ihrer Dienststelle ersetzt. Sollte dies nicht der Fall sein, erhalten sie ebenfalls 20% Ermäßigung gegen Vorlage eines gültigen Nachweises.

5.5 Inhaber des Sozialpasses der Stadt Offenburg und des Seniorenpasses Stufe II der Stadt Offenburg erhalten die im Pass genannte Vergünstigung. Aktuell ist dies einmal pro Jahr ein Gutschein von 50 €, den die VHS auf das Entgelt anrechnet.

5.6 Inhaber des Familienpasses der Stadt Offenburg erhalten für Veranstaltungen im Kinder- und Jugendangebot die im Pass genannte Ermäßigung.

5.7 VHS Service Card 4 €

- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.8 VHS Service Card Extra 16 €

- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 16 € pro Kurs) mit Ausnahme von Studienreisen und Tagesfahrten.
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.9 Eine Gebührenermäßigung kann nur berücksichtigt werden, wenn der gültige Nachweis spätestens eine Woche nach der Anmeldung der VHS vorliegt.

5.10 Kursmaterialien sind generell von Ermäßigungen ausgeschlossen.

6. Organisatorische Änderungen

6.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitenden angekündigt wurde.

6.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

6.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7.2 sinngemäß.

6.4 Sollte es bei der Veranstaltung zu Veränderungen kommen, versendet die VHS in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine ent-

sprechende Information. Bei später eintretenden Veränderungen wird die VHS umgehend informieren.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

7.1 Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

Die VHS wird jedoch versuchen, sich in diesem Fall mit den Teilnehmenden auf eine Entgeltaufzahlung bzw. auf eine Kursverkürzung (oder eine Kombination von beidem) zu verständigen. Dies geschieht entweder durch Kontaktaufnahme vor dem Kurs oder durch die Kursleitung im Auftrag der VHS am ersten Kurstermin.

7.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleiterin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

7.3 Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

7.4 Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss bzw. bei Lastschriftzahlung mit dem ersten Abbuchungsversuch der VHS entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

8.1 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihm innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

8.2 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8.3 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit bis zu fünf Terminen bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

8.4 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit sechs oder mehr Terminen innerhalb 4 Arbeitstagen nach Veranstaltungsbeginn seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8.5 Für Veranstaltungen und einzelne Veranstaltungstermine, die vom Teilnehmer aus Gründen versäumt werden (wie wichtige Verhinderung, Krankheit), die die VHS nicht zu vertreten hat, wird das Entgelt fällig und der Vertrag bleibt bestehen.

8.6 Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

9. Aufsichtspflicht

9.1 Die Aufsichtspflicht der Volkshochschule bzw. deren Vertreter besteht für minderjährige Kursteilnehmende nur während der Kurszeit. Eltern müssen insbesondere kleinere Kinder zum Kursraum bringen und dort wieder abholen.

10. Ausschluss bei Fehlverhalten

10.1 Für alle TeilnehmerInnen unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

10.2 Die VHS behält sich vor, Kinder/Jugendliche bei gravierendem Fehlverhalten wie z.B. gruppenschädigendem Verhalten, Vandalismus gegen Einrichtungen der VHS, tätlichen Angriffen gegenüber anderen Teilnehmenden oder Kursleitenden von der weiteren Veranstaltung auszuschließen.

10.3 Aus dem berechtigten Kursabbruch können keine Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. Die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bleibt bestehen.

11. Gesundheitsbestimmungen

11.1 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten sind die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen (insbesondere Bundesseuchengesetz, Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen) anzuwenden.

12. Schadenersatzansprüche

12.1 Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

12.2 Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

13. Erfüllungsort und Gerichtsstand

13.1 Erfüllungsort für alle Leistungen der Volkshochschule Offenburg ist, sofern nichts anderes vereinbart wurde, Offenburg.

13.2 Gerichtsstand ist Offenburg.

14. Schlussbestimmungen

14.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

14.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

14.3 Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Stand: 01.01.2014

KOOPERATIONS-PARTNER

Akademie für Natur- u. Umweltschutz Baden-Württemberg
Dillmannstr. 3
70193 Stuttgart
Tel: 0711 / 1262816
www.um-baden-wuerttemberg.de

Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.
Otto Hahnstr. 9a
77652 Offenburg
Tel.: 0781 / 9707204
Fax: 0781 / 9400993

Amnesty International Offenburg

Aufschrei! Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen e.V.
Hindenburgstr. 28
77654 Offenburg
Tel.: 0781 / 31000
Fax: 0781 / 9400993
www.aufschrei-ortenau.de
lukas.traegner@aufschrei-ortenau.de

Bildungsregion Ortenau e.V.
In der Spöck 10
77656 Offenburg
www.bildungsregion-ortenau.de/
info@bildungsregion-ortenau.de

Bildungswerk der Erdiözese Freiburg
Landsknechtstraße 4
79102 Freiburg im Breisgau
Tel: 0761 / 7086225
www.bwerk.de/
info@bwerk.de

BUND Umweltzentrum Ortenau
Hauptstraße 21
77652 Offenburg
www.bund.net/uz-ortenau
ralf.mueller.79@freenet.de

Die „Brücke“
Wolfgang-Dachstein-Straße 2
77654 Offenburg
teufel-offenburg@arcor.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Kreisverband Ortenau
Prinz-Eugen-Str. 4
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 932 19-21
post@paritaet-og.de
www.paritaet-og.de/

Dt. Rentenversicherung BW
Okenstr. 27
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 639150
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Geopuls Studienreisen
Neckarhalde 62
72108 Rottenburg
Tel: 07472 / 9808802
www.geopuls.de
info@geopuls.de

Hist. Verein für Mittelbaden e.V.
Ritterstr. 10
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 822255
wolfgang.gall@offenburg.de

Hochschule Offenburg
Badstraße 24
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 2050
www.fh-offenburg.de
impressum@hs-offenburg.de

Jugendkeller St. Nepomuk
Gustav-Weiß-Straße. 2
77694 Kehl
Tel: 07851 / 481476
www.juke-st-nepomuk.de

Kath. Bildungszentrum Ortenau
Straßburger Straße 39
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 925040
www.bildungszentrum-offenburg.de
info@bildungszentrum-offenburg.de

Kommunales Kino
Franz-Volk-Straße 70
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 6391408
www.kik-online.de/koki/
b_f_wolf@gmx.de

Landratsamt Ortenaukreis
Badstr. 20
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 805 - 0

Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.
Im Seewinkel 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 92250
www.lebenshilfe-offenburg.de
info@asw-we.de

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Weingartenstr. 70
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 924619

Perukreis Ebersweier
77770 Durbach-Ebersweier

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Straßburger Str. 39
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 925060
og@efl-ortenau.de

Schiller-Gymnasium
Zeller Straße 33
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 9377-0
www.schiller-offenburg.de/
poststelle@schiller-gym.og.schule.bwl.de

Seniorenbüro
Kornstr. 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 822347
seniorenbuero@offenburg.de

Spitalverein Offenburg e.V.
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 472-3101
radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Staatl. Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Offenburg
Weingartenstr. 34c
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 923893-0

Stadtbibliothek Offenburg
Weingartenstr. 32
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 822711

Stadt Offenburg
Hauptstraße 90
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 82-0
www.offenburg.de
rathaus@offenburg.de

Technische Betriebe Offenburg
Kinzigstr. 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 919338
www.tbo-offenburg.de

VHS Lahr
Kaiserstr. 41
77933 Lahr
Tel: 07821 / 918-0
www.lahr.de/vhs
poststelle@lahr.de

VHS Ortenau
Oberacherner Straße 19
77855 Achern
Tel. 07841 / 4005
www.vhs-ortenau.de
info@vhs-ortenau.de

UNTERRICHTSORTE

OFFENBURG

- Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG, Straßburger Str. 39
- City-VHS, IDS Offenburg, Hauptstr. 23
- Café Borofskys, Amand-Goegg-Str. 4
- Eichendorffschule, Drosselweg 2
- Eislaufhalle Messe Offenburg, Schutterwälder Str. 3
- Grimmelshausengymnasium, Gymnasiumstr. 9
- Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11
- Hotel Mercure, Schwimmbad, Schutterwälder Str. 1a
- Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9
- KIK Kommunales Kino, Weingartenstr. 36
- Kunstschule, Weingartenstr. 34b
- Musikschule, Weingartenstr. 34b
- Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Ebertplatz 12
- Okengymnasium, Vogesenstr. 10
- Restaurant Sonne, Hauptstr. 94
- Reithalle, Amand-Goegg-Str. 4
- Salmen, Lange Straße 52
- Schillergymnasium, Zeller Str. 33 (Eingang an der Hofseite - Schillersaal)
- Schöllmanns Bar & Küche, Hauptstr. 88
- Schulzentrum Nordwest, Vogesenstr. 14
- Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Grimmelshausenstr. 30
- St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70
- TONSTUDIOa, Okenstr. 57
- VHS Unterrichtsgebäude auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Str. 2-4

BOHLSBACH

- Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde, Laurentiusstr. 4

ELGERSWEIER

- Grund- und Hauptschule, Kirchstr. 23

FESSENBACH

- Reblandhalle, Fessenbacher Str. 107

WINDSCHLÄG

- Grund- u. Hauptschule, Alemannenstr. 8
- TuS-Sporthalle, Alemannenstr. 8

ZELL-WEIERBACH

- Grund- und Hauptschule, Schulstr. 22
- Gemeindezentrum Weingarten, Franz-Schmidt-Str. 36

ZUNSWEIER

- Grund- u. Hauptschule, Kleingässle 9
- Sporthalle, Kleingässle 9

HOHBERG

HOFWEIER

- Grund- und Werkrealschule, Reisengasse 22, Zugang über großen Parkplatz

NIEDERSCHOPFHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Hauptstr. 63
- „Ehrethof“, Hauptstr. 35a
- Feuerwehrhaus, Hauptstr. 45
- Neue Grundschule, An der Hohberghalle
- „Wirkstatt“, Hauptstr. 36
- Vereinsheim Heimburgerhaus, Hauptstr. (Feuerwehrhaus)
- Schützenhaus, Ichenheimer Str.
- Jugendtreff, Hauptstr. 63 (bei der Kirche)

NEURIED

ALTENHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Kirchstr. 23
- Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstr. 6
- Kindergarten Regenbogen, In der Streng 3
- Atelier „Naturgestalten“ Johanna Harter, Vogesenstr. 31
- Reiterhof, Vogesenstr. 77

DUNDENHEIM

- Lindenfeldhalle, Dundenheimer Straße (neben Grundschule)

ICHENHEIM

- Haupt- und Realschule Neuried, Kohlgasse 3
- Keramikhof Ichenheim, Hauptstr. 22

SCHUTTERWALD

- Alte Schule, St. Denis-Str. 6, (Zugang Parkplatz Treff-Supermarkt)
- „Farbreich“, Scheffelstr. 2/1
- Kindergarten St. Jakob, Bahnhofstr. 3
- Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parken auf dem Mörburghallenparkplatz, Eingang Ost, Schulgebäuderückseite

LANGHURST

- Grundschule, Kastanienallee 2

Auf unserer Homepage www.vhs-offenburg.de unter der Rubrik Service -- Kursorte sind alle Kursorte mit einer Übersichtskarte und einem Routenplaner verlinkt.

Bildnachweis

319599_original_R_K_by_Helga_pixelio.de // 354193_original_R_B_by_Dieter Schütz_pixelio.de // 542314_original_R_by_Igelsböck Markus - .IM_pixelio.de // 611726_original_R_B_by_olga meier-sander_pixelio.de // 638974_original_R_by_Michael Lemke_pixelio.de // 647778_original_R_by_La-Liana_pixelio.de // 670737_original_R_K_by_Anna Zerenyi_pixelio.de // 673392_original_R_K_B_by_Katharina Wieland Müller_pixelio.de // 91610_original_R_by_Gerd Schneider_pixelio.de // 123rf.com - © dcubillas // Abwasserzweckverband Offenburg // Alfred End // Ana Isabel Gonzáles // Anette Müller // Axel Eberhardt // Barbara Haiden // Benjamin Köhler // flickr-3680557445-original // Fotolia_29585906_L-© Rido - Fotolia.com // Fotolia_49916812_XL-© Horváth Botond - Fotolia.com.jpg // Fotolia_52401655_XXL-© Fulcanelli - Fotolia.com.jpg // Fotolia_55971736_XXL-© Veronika Vasilyuk - Fotolia.com.jpg // Fotolia_43737991_XL-© StefanieB.-Fotolia.com // Fotolia_ © Sport Moments_L-Fotolia.com // Fotolia_45780713_L-© yanlev-Fotolia.com // Fotolia_4718703_M-© samywerk - Fotolia.com // Gauguin_Swineherd // Janina Stunder // Kunsthaus Zürich // Markus Ruder // Martin Wagner // Martina Wörner // Nada Tohmaz // Ralph-Edgar Mohn // Renate Mattis // Ulrich Mathias - Amt für Wirtschaft und Stadtentwicklung Darmstadt // Martin Wagner // Martina Wörner // Nada Tohmaz // Renate Mattis // Tobias Büsch // Ulrich Mathias - Amt für Wirtschaft und Stadtentwicklung Darmstadt // Vitra Design Stiftung gGmbH // Volkshochschule Lahr //

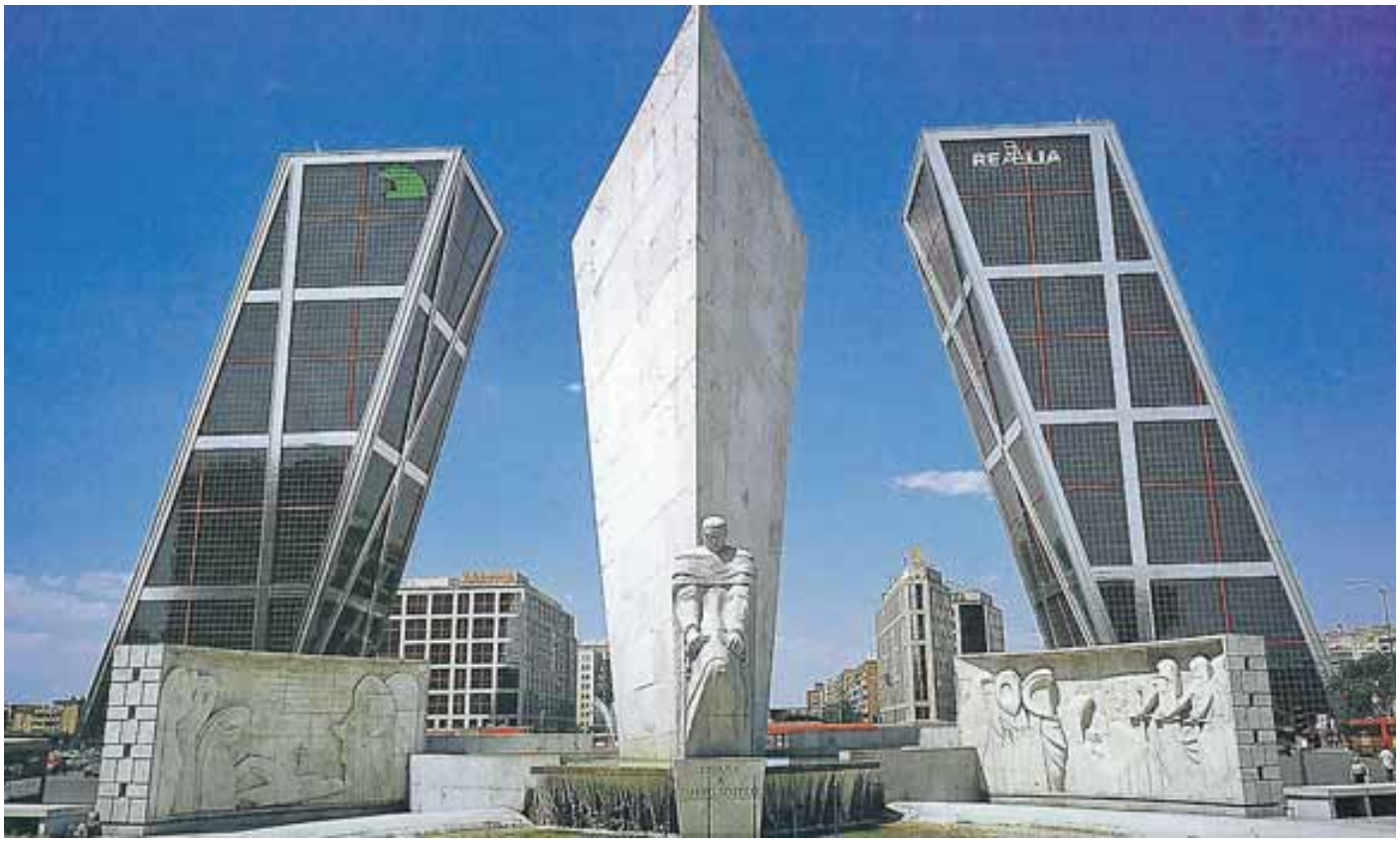


Foto: Helga / pixelio.de

OTH

Ihr Erfolg - unser Ziel

Unsere Beratungsleistungen stehen für eine langfristige Erfolgssicherung des Mandanten. Sachkompetenz, Effizienz, Flexibilität sowie die professionelle Zusammenarbeit interner und externer Spezialisten sichern den Mandanten eine optimale Betreuung, auch bei internationalen Aktivitäten.

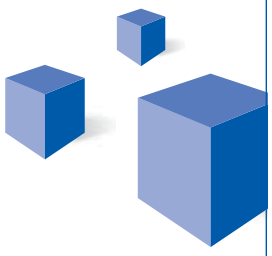
Ihre Steuerberater:

Hermann Ruf
Wolf Strosack
Andreas Gallus
Martina Fritsch
Melanie Nock
Gerhard Sutter
Walter Schwenk
Christoph Dick
Karin Fey

www.oth.de
steuerberater@oth.de

Leistungen:

- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Steuerberatung
- Unternehmensberatung
- Existenzgründungsberatung
- Nachfolgeplanung



OTH Ortenauer Treuhand GmbH
Kurt Lutz und Partner
Steuerberatungsgesellschaft
77694 Kehl-Marlen

OTH Ortenauer Treuhand
Engel und Schwenk GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
77855 Achern

OTH Ortenauer Treuhand
Offenburg GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
77654 Offenburg

FAHR·GROß
INDETZKI
§
Rechtsanwälte Fachanwälte

77654 **Offenburg**
Telefon 0781/93370
Weingartenstraße 19a
Fax 0781/933733

77694 **Kehl**
Telefon 07851/7089820
Weststraße 26
Fax 07851/70898233

info@anwaltskanzlei-fahr.de • www.anwaltskanzlei-fahr.de

RA **Markus Groß**
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Insolvenzrecht

RA **Dominic Schillinger**
Fachanwalt für Miet- und Wohneigentumsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

RA **Joachim Indetzki**
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

RA **Michael Walther**
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Mediator

RAin **Karen Baas**

RA **Alexander Kofler**

Die Sparkasse bewegt die Region. Mit ihrer Bildungsförderung.

LBBW

LBS

SV Sparkassen Versicherung

Sparkasse Offenburg/Ortenau

Bildung ist die wichtigste Grundlage für Innovationen. Und unsere Wirtschaft lebt von neuen Produkten und Dienstleistungen. Deshalb fördern wir die Bildung in allen Altersstufen und Lebensbereichen. www.sparkasse-offenburg.de. Die Sparkasse bewegt die Region.